Christine Purdon • David A. Clark

TAKINTILARLA BAŞA ÇIKMA

Obsesif Kompulsif Bozukluğunuzu Kontrol Altına Almanın Yolları

TEKRARLAYAN eylemlerinizi ve zorla zihninize giren düşüncelerinizi tanımayı ve bunlarla başetmeyi,

İSTENMEYEN düşüncelerle ilgili korkularınızdan kurtulmayı,

KAYGILARINIZI azaltmayı,

TAKINTILI düşünmeyle ilgili duygusal rahatlama yolları bulmayı

ÖĞRENEBİLİRSİNİZ



Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi 7

psikonet
çünkü bilgi özgürleştirir

Christine Purdon ve
David A. Clark

Takıntılarla Başa Çıkma

Obsesif Kompulsif Bozukluğunuzu Kontrol Altına Almanın Yolları

Çevirenler
Aylin Gündoğdu, Pınar İşçen

Editörler
H. Alp Karaosmanoğlu
Miray Şaşıoğlu, Nihan Azizlerli

psikonet

Takıntılarla Başa Çıkma
Obsesif Kompulsif Bozukluğunuzu Kontrol Altına Almanın Yolları
Overcoming Obsessive Thoughts - How to Gain Control of Your OCD

Türkçesi: Aylin Gündoğdu (Uzm. Psikolog), Pınar İşçen (Uzm. Psikolog)
Editörler: H. Alp Karaosmanoğlu (Psikiyatrist),
Miray Şaşıoğlu (Uzm. Psikolog), Nihan Azizlerli
Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı
9. Basım: Ekim 2016
ISBN: 978-975-98937-6-7

Baskı ve Cilt:
Mimoza Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A. Ş.
Davutpaşa Cad. No: 123, Kat: 1-3
Topkapı, Zeytinburnu - İstanbul
Tel.: (0212) 482 99 10
Sertifika No: 33198

Psikonet Yayınları
Valikonağı Cad., Çam Ap., No: 161/8
Şişli 34363 - İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

Takıntılarla Başa Çıkma

- "Purdon ve Clark, istenmeyen takıntılı düşüncelerin yapısı ve tedavisinde dünyanın önde gelen adları arasındadır. Bu kitapta bu sorunun üstesinden gelmek için, kendi araştırmaları ve diğer öncü bilim insanlarının araştırmalarına dayanan güçlü yöntemleri açıklıyorlar. Çoğu, kendine yardım kitabı OKB alanında istenmeyen düşüncelerle başetmeyle ilgili bölümler sunmuş olsa da, bu kitap bu konuda bugüne kadar gördüğüm en kapsamlı ve en ayrıntılı tartışmaya yer veren kitaptır. Eğer kurtulamadığınız rahatsız edici dinsel düşünceler, mantıksız, istenmeyen, şiddet ya da cinsel dürtüler ya da başka tipte rahatsız edici düşünceleriniz varsa işte bu kitap tam size göre!"

  Martin M. Antony, Ph.D., ABPP

  St. Joseph Sağlık Merkezi Anksiyete Tedavi ve Araştırma Kliniği direktörü ve McMaster Üniversitesi (Hamilton ve Ontario kampusları) Psikiyatri ve Davranış Sinirbilimi Bölümü'nde profesör

- "*Takıntılı Düşüncelerle Başa Çıkma* kitabı, takıntı-zorlantı bozukluğu olan kişilerin takıntıları ve hayatları üzerindeki kontrolü sağlamalarına yardımcı olacak güçlü, kanıtlanmış ve pratik stratejileri ayrıntılı olarak işlemektedir. Bu kitap açık ve sistematik bir yolla OKB'nin üstesinden gelmek için bir program sunmaktadır. Kitap size OKB'siz bir yaşam için yol haritası çizmektedir."

  Dennis Greenberger, Ph.D.

  'Evinizdeki Terapist: Düşüncelerinizi Değitirerek Duygularınıza Egemen Olmanın Yolları' kitabının eş yazarı

- "*Takıntılı Düşüncelerle Başa Çıkma* kitabı OKB üzerine yazılmış bugüne kadar gördüğüm en iyi kitaptır. Bu kitap yaşamınıza engel olan istenmeyen düşünce ve fantezileri anlamanızda ve kendi kendinize yardım etmenizde size yol gösterecektir. Açık bir dille yazılmış, en son araştırma bulgularına dayanan ve son derece yararlı bu kitap, takıntı-zorlantı bozukluğu olan milyonlarca kişiye rehber olacaktır. Bu kitabı OKB'si olan tüm hastalarıma tavsiye edeceğim. Bu iki psikoloğa, pratik ve kavraması kolay bu rehber için minnettarım."

  Robert L. Leahy, Ph.D.,

  Uluslararası Kognitif Psikoterapi Birliği başkanı,
  Kognitif Terapi Akademisi seçilmiş başkanı,
  'Kognitif Psikoterapi' dergisi yardımcı editörü,
  Weill-Cornell Üniversitesi Tıp Fakültesi ve
  New York Presbiteryen Hastanesi psikiyatri profesörü,
  Amerikan Kognitif Terapi Enstitüsü direktörü

- "İki tanınmış uzman tarafından akıcı bir dille yazılmış bu kendine yardım kitabı, bu dertten mustarip kişilerin istenmeyen, ısrarcı, zorlayıcı düşüncelerinin (takıntılar) üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Kitapta takıntıların yapısı ve nedenleri açıklanmış ve ardından yapılandırılmış sistematik alıştırmalara özenle yer verilmiştir. Alıştırmalar, takıntıların en yaygın okurlar kendi gelişimlerini basit testlerle ölçmeye teşvik edilmektedir. Bu kitap nazik, kendinden emin, umut aşılayan ve cesaretlendirici bir tarzla yazılmıştır. Birçok kişinin bu kitaptan yararlanacağını tahmin ediyorum ve okunmasını şiddetle tavsiye ediyorum."

  S.J.Rachman,

  Britanya Kolombiyası Üniversitesi
  Psikoloji Bölümü'nde fahri profesör

Mary'e ve William'a

C.P.

Natascha'ya ve Christina'ya

D.A.C.

İçindekiler

4. BÖLÜM

5. BÖLÜM

6. BÖLÜM

7. BÖLÜM

8. BÖLÜM

Teşekkür

İstenmeyen zorlayıcı düşünceler üzerine araştırmalar yürüten
Standart Araştırma Bursu ile bizi ödüllendiren
Kanada Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Kurulu'na
en içten teşekkürlerimizle...

Giriş

OKB'nin Gözden Geçirilmesi

Gerçek bir tanı alacak kadar ciddi sıklıkta olmasa da birçok kişi takıntı ve zorlantılarından ötürü acı çekmesine rağmen, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) toplumun yüzde 1 ya da 2'lik bir bölümünü sıkıntıya sokmaktadır (Clark, 2004). Bu tip kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin yaklaşık yüzde 90'ının hem takıntı hem de zorlantıları vardır ve bunların yaklaşık üçte ikisi de birden fazla takıntısı olduğunu belirtmektedir (Foa ve Kozak, 1995). Takıntısı olan bir kişinin eşlik eden bir zorlantısı olmaması çok nadir rastlanan bir durum olmasına karşın, OKB'si olan kişilerin yaklaşık yüzde 20-25'i "takıntılı bir şekilde uzun uzadıya düşünmek"ten, yani bir takıntının herhangi bir davranışsal zorlantı olmadan devamlı olarak ortaya çıkmasından yakınırlar. Erkekler ve kadınlarda OKB görülme oranı hemen hemen eşittir, ancak OKB çocuklukta başlamış ise bu oran değişir ve erkeklerde daha sık görülür. OKB'nin başlama yaşı genellikle 18-24 yaş aralığıdır.

OKB'nin belirgin bir nedeni yoktur. Bir OKB geni bilinmemektedir. OKB beynin oluşumundaki herhangi bir anormallikle ilişkili değildir ve belirgin geçmiş yaşantılar ya da kişilik özellikleri kimin bu bozukluğa yakalanacağına ilişkin bilgi vermemektedir. OKB'li bireylerin beyinlerinin davranışları engelleme/durdurma becerisinde rol oynayan böl-

gelerinde OKB'si olmayan kişilerinkinden daha fazla hareketlilik görülmüştür, fakat bunun OKB'nin nedeni ya da bir belirtisi olup olmadığı bilinmemektedir. Dahası, bu farklılıklar bu kitapta tavsiye edilen tedavi yöntemiyle ilaçla olanla aynı düzeyde tersine döndürülmektedir (Baxter ve ark., 1992). Biliyoruz ki; OKB'li kişilerin yaklaşık yüzde 80'i yardım almadan daha iyiye gitmiyorlar, yani OKB'nin belirtileri nadiren kendi kendine yok olmaktadır.

BİZ KİMİZ?

Bizler, on yılı aşkın bir süredir takıntı ve zorlantıları araştıran ve tedavi eden klinik psikologlarız. Bu kitabı, OKB'yi anlayışımızdaki ve tedavi etme becerimizdeki yeni gelişmelerin heyecanıyla yazdık. Bireylerin takıntılarının üstesinden gelmek için kullandıkları bazı yeni stratejiler var ve bu stratejilerin kişilerin anlayabileceği, kullanabileceği biçimde bir kitapta anlatılabilmesini istedik. OKB'li kişilere yardımcı olmayı; yaşamlarını geri kazandıklarını, takıntı ve zorlantıların tahakkümü olmadan özgürce yaşadıklarını görmeyi hayli memnuniyet verici bulmaktayız.

BU KİTAP SİZE UYGUN MU?

Eğer şiddet, tiksinti ya da dini aşağılayan temalar içeren ve çok uğraş vermenize rağmen kafanızdan atamadığınız düşüncelerden yakınıyorsanız bu kitap tam size göre. Resmî olarak OKB tanısı almış kişiler ve hatta tanı almamış fakat takıntıları deneyimleyen kişiler bu kitaptan yararlanabilirler. Eğer tanımladığımız tipte düşünceleriniz var fakat bunlardan bir derece zevk alıyorsanız bu kitap sizin için uygun değil.

Örneğin, aklınıza ahlaki değerlerinize aykırı olduğu için istenmeyen fakat size bir derece zevk veren (örneğin, cinsel olarak uyaran) cinsel düşünceler geliyorsa, bu kitap size yardımcı olmayacaktır. Bu durumda, düşüncelerinizle başa çıkmada destek almanız için bir ruh sağlığı uzmanına danışmanız gerekir.

BU KİTAP SİZE YARDIMCI OLACAK MI?

Bu kitapta önerdiğimiz yöntemler, takıntı ve zorlantıların tedavisinde etkili olduğu araştırmalarca kanıtlanmış olan stratejilerdir. Bunları kullanmadaki başarınız birtakım etkenlere bağlıdır. Alıştırmalar takıntınızı, zorlantı davranışları olmadan, nötrleştirme yapmadan ya da kaçınma gerçekleştirmeden veya takıntıyı kontrol etmek için girişimlerde bulunmadan deneyimlemek için kendinize izin vermenizi gerektirmektedir. Böylelikle, bazı riskler alıyor olacaksınız. Örneğin, araba kullanırken birine zarar vereceğinizle ilgili bir düşünceniz varsa, size normal kontrollerinizi yapmadan araba kullanmaya devam etmenizi önereceğiz. Varsayalım ki, günah olabileceğini düşündüğünüz bir şey söylediniz ya da yaptınız, size bunu telafi etmeye çalışmamanızı veya onun günah olup olmadığını kesin olarak belirlemeye çalışmanızı tavsiye edeceğiz. Eğer birisiyle ilgili uygunsuz cinsel düşünceleriniz varsa, size o kişinin etrafında olmaya devam etmek için kendinize izin vermenizi önereceğiz. İyileşmek için, kendinize bu tip riskler almakta izin verebilmeye ihtiyacınız olacaktır.

Alacağınız riskler mantıklı ve kabul edilebilir olanlardır. Eğer öyle olmasaydı, herkesin ritüelleri ve kaçınmaları olurdu. Biz insanlara, çok önemli bir OKB araştırmacısı ve klinisyen olan Dr. Paul Salkovskis'in (1999) önerisine dayanarak şu tavsiyeyi veririz: Eğer takıntı ve zorlantılarınız için herhangi bir şey yapmazsanız, size 6 ay sonrasında takıntı ve zorlantılarınızın şimdikiyle aynı derecede olacağını büyük ölçüde garanti ederiz. Eğer tedaviyi izler ve elinizden gelenin en iyisini yaparsanız, kötü bir şey olacağıyla ilgili küçük bir riski göze alıyor olacaksınız. Fakat size büyük ölçüde garanti ederiz ki; takıntı ve zorlantılarınız şimdikinden daha iyiye gitmiş olacaktır. Bu, korkutucu gibi görünebilir, ancak OKB'nizi anlamak için birçok çalışma yapana ve risklerin sizin için gerçekten kabul edilebilir olduğunu hissedene kadar sizden bu riskleri göze almanızı istemeyeceğimizi aklınızda tutun. Yani bu kita-

bın büyük bir kısmı, sizi bu riskleri alabileceğiniz noktaya getirmeye yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Demek ki "Bu kitap bana yardımcı olacak mı?" sorusunun yanıtı, "evet"tir. Size yardım edebilir!

KİTAPTA NELER VAR?

1. Bölüm, OKB'nin genel geçer tedavisini ele almaktadır. 2. Bölüm, takıntı ve zorlantıların ayrıntılı tanımlarını içermektedir. 3. Bölüm ise, kişilerin takıntısı olmasın diye çok uğraşmalarına ve zorlantıları yapmak istememelerine rağmen takıntı ve zorlantıların neden devam ettiğini açıklar. Daha sonra, bu kitaptaki tedavi yaklaşımına ve arkasındaki mantığa genel bir bakış sunuyoruz. Takıntı ve zorlantıların sürmesini anlamak ve tedavi yönteminin arkasındaki nedenleri anlamak, takıntı ve zorlantılarınızı yönetmeyle ilgili doğru kararlar verebilmeniz için sizi güçlendirecektir. Bölüm 4 ve 5'te, takıntı ve zorlantılarınızla probleminizi doğru olarak anlamanıza yardım edeceğiz. Herkes takıntı ve zorlantılarını farklı şekilde deneyimler, o halde kendi belirti profilinizi anlamanız önemlidir.

6. Bölüm, iyiye gitmek için olası tıkanıklıkları tanımlamanızda size yardımcı olur ve değişime hazırlık için size yardımcı olacak alıştırmalar içerir. 7. Bölüm, zihninizin, OKB'nizle ilgili endişelerinizi hafifletebilen ama aslında OKB'nizi daha kötüye götüren çalışma şekliyle ilgili bilgi verir. 8. Bölüm zarar verme ya da öfke ve cinsellik temalarını içeren takıntılar yaşayan kişilerle ilgili bazı vaka örnekleri ve bu tip belirli takıntılarla başetmek için alıştırmalar sunar. 9. Bölüm, spesifik olarak dinsel takıntılar ve dini aşağılayan takıntılarla ilgilidir. Bu iki bölümden biri, diğer bölümlere göre size daha yararlı olabilir. Deneyimlediğiniz takıntının tipine göre, bu bölümlerden birini ya da her ikisini birden kullanmayı tercih edebilirsiniz. 10. Bölüm, tedavinin temel bileşeninin yani herhangi bir zorlantı ritüeline, kaçınmaya, nötrleştir-

me eylemine ya da düşünce-kontrol yöntemlerine başvurmadan takıntınıza maruz kalmanın gerekçesini açıklar. Maruz kalma (yüzleşme) alıştırmaları oluşturmak ve bu şekilde OKB'nizi sizin için yönetilebilir hale getirmek üzere ayrıntılı bilgiler verir. Son olarak, 11. Bölüm kazançlarınızın sürekliliğini sağlamanız için öneriler sunar.

BU KİTAPTAN YARARLANMAK

Bu kitapta ele alınan tedavi yaklaşımı bilişsel davranışçı terapi (BDT) olarak bilinir. BDT her biri bir öncekinin üzerine inşa edilen bir dizi beceri öğretir. İnsanlar, bir sorunun üstesinden gelmedeki motivasyonları yüksekse, sıklıkla bir an önce işe koyulmak ve bir şeyleri mümkün olduğunca çabuk değiştirmeye başlamak isterler. Deneyimlerimizden bildiğimiz üzere bu tip bir yaklaşım uzun vadede işe yaramaz. BDT ise bir beceri geliştirme sürecidir; önce, probleminizi anlamak zorundasınız ve problem yaratan çıkarımlarınızı ve başetme yöntemlerinizi tanımlayabilmelisiniz. Ancak ondan sonra değişimi tatmaya başlayabilirsiniz. Bu kitabın ilk birkaç bölümünü atlarsanız diğer bölümler size yardımcı olmayacaktır. 1. Bölüm'den 7. Bölüm'e kadar olan, 8. ve/veya 9. Bölüm'de (belirtilerinize göre) ve 10. Bölüm'de yer alan bütün alıştırmaları yapmanız gerekmektedir. Size bir defter ya da günlük alıp alıştırmalarınızı oraya yazmanızı ve bu kitapla defterinizi bir arada saklamanızı öneririz.

Lütfen, ilk bölümleri atlamanın cazibesine direnin. Eğer o bölümleri atlarsanız paranızı boşa harcamış olacaksınız. Böyle yaparak, bu yaklaşımdan bir şey edinmeyi de riske atmış olursunuz – yaklaşımın (yöntem) işe yaramaması nedeniyle değil, ondan yararlanmak için gerekli bilgi ve becerileri kazanmamış olmanız nedeniyle. Unutmayın ki, takıntı ve zorlantılarla ilgili probleminiz bir günde başlamadı ve bir günde tedavi edilemez! OKB'den kurtulmak o kadar kolay olsaydı, bununla ilgili bir probleminiz olmazdı zaten.

ADIMLARA BÖLME VE ZAMANLAMA

1'den 3'e ve 5'ten 7'ye kadar olan bölümlerde sırasıyla haftada bir bölüm bitirmenizi tavsiye ederiz. 4. Bölüm, belirti profilinizi oluşturmakla ilgilidir ve bu, iki hafta gerektirir. Bölüm 8 ve 9 belirli tipteki takıntılara odaklanır, böylece kendi belirtilerinize göre hangisi üzerinde çalışmak istediğinizi belirleyebilirsiniz. Bu bölümlerin her biri de en azından iki hafta gerektirir. 10. Bölüm, takıntılarınıza maruz kalma alıştırmaları içerir. Kitabın bu bölümüne geldiğinizde, gerçekte sizi takıntınıza maruz bırakacak, gittikçe zorlaşan alıştırmalar listesi oluşturmak için kendinize bir hafta süre vermelisiniz. Bu, sekiz haftanızı alabilir çünkü kişiler haftada yaklaşık bir ya da iki alıştırma yaparlar ve yapılacak genellikle on alıştırma vardır. Çoğu kişi bu maruz kalma alıştırmaları üzerinde çalışmak için yaklaşık sekiz haftaya ihtiyaç duyar.

Her haftaya, bir bölüm okuyarak başlar ve haftanın geri kalanını alıştırmalar üzerine düşünerek ve onları yaparak geçirirseniz, bu en iyisi olur. Eğer bu alıştırmaları günlük yaşamınıza aktarmakta başarısız olursanız, takıntılarınızla ilgili çok şey öğrenmiş olursunuz fakat hiçbir şey çok fazla değişme eğilimi göstermeyecektir. Bu kitabı, alıştırmaları yapmadan okumak, bir spor eğitmeni bulup ve onun önerdiği hiçbir kilo ve kardiyo egzersizlerini yapmadan onu haftada bir görmeye benzer. Spor hakkında hayli bilginiz olacaktır, ancak genel bedensel durumunuz değişmeyecektir.

Size, bu kitap ve OKB'niz üzerinde her hafta, aralıksız çalışmanızı da öneririz. Eğer ara verirseniz, tekrar başlamadan önce eski bölümleri ve alıştırmaları gözden geçirdiğinize emin olun.

1

Tedavi Yaklaşımımız

İLAÇ TEDAVİSİ VE OKB

Takıntı ve zorlantılarınız için ilaç tedavisi almayı düşünüyorsanız, öncelikle hekiminize danışmanız gerekmektedir. Bu çalışma kitabında ele alınan tedavi yaklaşımı ilaç kullanımı ile uyumludur ve aslında bugüne kadar tedavi ettiğimiz kişilerin çoğunluğu tedavi süreci boyunca ilaç da kullanıyorlardı. Ne yazık ki; OKB'yi iyileştiren sihirli bir ilaç yoktur fakat ilaç tedavisi, takıntıların sıklığını ve bunlardan kaynaklanan stresi azaltmakta yardımcı olabilir. İlaç tedavisinin, davranışların ortaya çıkmasını engelleyen ya da belli bir davranışın gerçekleştirilmesini durdurmaya yardımcı olan beyin bölgelerindeki anormal hareketleri düzeltmekte işe yaradığı görülmektedir. Buna rağmen, herkes ilaç tedavisinden yarar göremeyebilir ve kişiler tedaviyi bıraktıklarında ilacın yararları çok uzun sürmez. Bilişsel davranışçı terapide elde edilen kazanımlar ise, hayat boyu sürecek beceriler öğretilmesi sebebiyle daha uzun sürelidir.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ VE OKB

Bu kitapta kullanılan ve takıntı problemlerinde en başarılı psikolojik tedavi yöntemi kabul edilen tedavi yaklaşımı bilişsel davranışçı terapi-

dir (BDT). BDT'nin temel varsayımı, düşüncelerin ve duyguların birbiriyle bağlantılı olduğudur. Bazı şeylerle ilgili duygularınızı değiştirememenize rağmen, onlarla ilgili düşüncelerinizi irdeleyebilir ve dengeli bir bakış açısı geliştirebilirsiniz. Durumlara bakışınız dengesini yitirirse, duygusal tepkileriniz de dengesizleşecektir (abartılmış ya da uygunsuz hale gelir). Örneğin, birçok kişi tıpkı sizin gibi takıntılı düşünceler deneyimler, fakat onlardan rahatsız olmazlar. Nedeni ise, o kişilerin bu tip düşünceleri anlamlı, zarar veren, tehlikeye işaret eden ya da tepki vermeyi gerektiren düşünceler olarak algılamamalarıdır. Bu yüzden, o düşünceleri kolayca zihinlerinden uzaklaştırabilirler.

AYNI DÜŞÜNCE, FARKLI TEPKİ

Neema'nın araba kullanırken ters şeride doğru sapacağı yönünde bir düşüncesi vardır. "Benim gibi birisi için ne kadar garip bir düşünce bu! Başka birisine zarar verecek tipte bir insan değilim ben," diye düşünür. Fakat, aynı düşünceye sahip olan Ravi "Hay Allah, neden böyle düşündüm ki? Belki de aslında bir katilim! Ya zarar verirsem? Bu düşünceyi kafamdan atmalıyım çünkü ya bu düşünce bana bunu yaptırırsa? Kafamdaki bu düşünceden ötürü ben kötü bir insanım. Eğer insanlara zarar verme tehlikesi bulunan biriysem, araba kullanmak istemiyorum." Neema düşüncesiyle ilgili gayet sakinken, Ravi gergin ve dehşet içindedir. Öte yandan, muhtemelen Neema bu düşüncesiyle ilgili herhangi bir kaygısı olmadan günlük yaşamına devam ederken Ravi'nin kendi düşüncesiyle ilgili gittikçe artan bir kaygısı olacaktır. Ravi, özünde katil olduğuyla ilgili fikre uyacak bilgileri araştırarak daha önceki deneyimlerini gözden geçirebilir. Bunu ne kadar çok yaparsa, tehlikeli olmadığından da o kadar az emin olur. O düşünceye ne kadar fazla yoğunlaşırsa, araba kullanırken o kadar fazla aklına gelir. Bu da, düşüncesinin ne anlama geldiğiyle ilgili en kötü tahminlerini doğrulamaya başlayacaktır. Ardından, Ravi araba kullanmaktan kaçınmaya başlayabilir veya "iyi" bir şey düşünerek ya da başka bir strateji bularak düşün-

cesinin etkisini yok etmeye çalışabilir. Bu düşünceden kaçınma davranışı, Ravi'yi takıntısını yaşamaktan ve aynı zamanda düşüncesine uygun hareket etme riskinden uzak tutar. "İyi" bir şey düşünmek de yaşadığı stresi azaltmasına yardımcı olur. Böylelikle, Ravi bu stratejileri gittikçe artan bir oranda kullanmaya başlayacaktır.

YORUM FARKI

Görüldüğü üzere, Neema ve Ravi arasındaki fark o düşüncenin ne anlama geldiğiyle ilgili yorumlarındadır. Araştırmalarda açıkça belirtildiği gibi, Neema'nın anlayışı doğru iken Ravi'nin anlayışı, düşünce ve düşünce işlemeyle ilgili hatalı bilgiye dayalıdır. Örneğin; en vicdanlı, sofu, şefkatli insanlar bile hiç gerçekleştirmeyecek olsalar da şiddet içeren düşüncelere sahip olabilirler. Tarihte, çok dindar insanların dini aşağılayan düşüncelerinin ya da dinsel kuşkularının olduğuna ilişkin çok sayıda örnek vardır. Dahası, bireyin gerçek kişiliği tek tip bir düşünce oluşumuyla ortaya çıkmıyor. Bu yüzden o düşünceye sahip olmak hiçbir suretle Ravi'nin özünde bir katil olduğunu göstermez.

Ravi, aynı zamanda, öngörülen bir zarar verme riski varsa, bu risk ne kadar az olursa olsun, hiçbir şey yapmaması gerektiğini düşünen tarzda bir kişidir. Bu, takıntı ve zorlantıları olan kişilerde çok tipik bir durumdur. Zarar olasılığı sıfıra yakın bile olsa, yaşamlarını tahmini bütün zararları engellemek üzere organize etmeye eğilimlidirler. Takıntı ve zorlantıları olmayan kişilerse makul riskler alacaklardır. Örneğin, Neema düşüncesinin doğrultusunda davranmayacağından yüzde yüz emin olduğunu asla söyleyemez fakat o düşüncenin gerçekleşme olasılığının sıfıra yakın olduğuna inanır. Böylelikle, Neema araba kullanmaya devam etmekle ilgili herhangi bir endişe taşımaz.

BDT NE YAPAR?

BDT takıntılı düşüncenin size ne anlam ifade ettiğine (düşünce ile ilgili bilişsel değerlendirmenize/inancınıza) ve sizin o düşünceye olan dav-

ranışsal tepkinize (kaçınma davranışınıza, zorlantılarınıza, nötrleştirici hareketlerinize ya da düşünce-kontrol yöntemlerinize) odaklanır. İnancınızın düşündüğünüz anlama gelmeyebileceğini kavramaya başladığınızda; takıntınıza verdiğiniz duygusal tepkiniz de tıpkı zorlantı, nötrleştirme, kaçınma veya düşünce kontrolü yapma ihtiyacınız gibi daha az yoğun hale gelir. Örneğin, şiddet uygulaması içeren bir düşüncenizin karakterinizde katil özellikleri barındırdığınız anlamına gelmediğini fark ettiğinizde söz konusu düşünceden daha az korkar hale geleceksiniz. Zorlantıları gerçekleştirmediğinizde bile stresinizin azaldığını gördüğünüz zaman zorlantılarınız gereksiz duruma gelecektir.

DAVRANIŞSAL BOYUT

BDT'nin takıntı ve zorlantılar için başlıca bileşeni, "tepki vermeyi önleyerek yüzleşme" olarak bilinir. Bu yöntem, bir yandan zorlantıları, nötrleştirmeleri, kaçınmayı, düşünce-kontrol stratejilerini engellerken bir yandan da takıntıya maruz kalmanızı (takıntı ile yüzleşmenizi) içerir. Bu da tedavinin en güçlü yanıdır.

Takıntınızı deneyimlerken kendinizi bir şekilde kötü hissedersiniz ve ardından zorlantılarınız, nötrleştirme çabalarınız ya da karşılaştığınız durumların kendinizi kötü hissettirecek yanlarından kaçınma çabalarınız ortaya çıktığında kendinizi daha iyi hissedersiniz. Bu yapılan bütün olarak anlamlı gözükmektedir, fakat takıntınızı sonlandırmaya çalışmak birçok olumsuz etkiyi de beraberinde getirir. İlk olarak yapılan araştırmalar gösteriyor ki; herhangi bir düşünceden kurtulma çabaları, kişileri o düşünceyi ima eden şeylere daha hassas duruma getiriyor ve düşünce kontrolündeki kaçınılmaz başarısızlık kişileri daha da üzgün duruma sokuyor. İkinci olarak, zorlantınızı ya da nötrleştirme eyleminizi yapmasanız bile olumsuz duygularınızın geçebileceğini fark etme şansınız hiç olmuyor. Son kırk yıldır yapılan birçok araştırma bize gösteriyor ki; takıntılara eşlik eden olumsuz duygular, zorlantılara ve nötrleştirme eylemlerine gerek olmadan kendi kendine geçer.

Aslında olumlu olanlar dahil tüm duyguların kendiliğinden uzaklaştığı bir gerçektir. En neşeli hissettiğiniz bir anı (eşinizin evlenme teklifinizi kabul ettiği an ya da çok zorlu bir sınavı geçtiğiniz an) düşünün. Haberi aldıktan sonraki ilk üç dakikada yaşadığınız sevinç ile haberin alımından bir saat sonra yaşadığınız sevinç aynı mıydı? Üçüncü olarak, takıntılarınıza cevaben zorlantıları, nötrleştirmeleri, kaçınmaları ve düşünce kontrolünü kullandığınızda, takıntılarınızın gerçekte sizin düşündüğünüz gibi tehlikeli olmayabileceğini öğrenme şansınız hiç olmayacak ve takıntınızın anlamıyla ilgili olumsuz çıkarımlarınız hiçbir zaman test edilmemiş olacaktır.

OKB'li kişilerin takıntılarından korkmalarına benzer şekilde örümcekten korkan Stefan örneğini ele alalım. Stefan'ın örümcek dolu bir odada kaldığını ve dışarı çıkamadığını varsayalım. Böyle bir durumda Stefan'ın rahatsızlığı hızla en tepeye yükselecektir. Peki yükseldiği yerde kalır mı? Yani Stefan'ın korkusu bir saat sonra odaya ilk girdiği andaki korkusu kadar yüksek olur mu? Peki ya iki saat sonra ne olur? Stefan odada kaldığı sürece örümceklerle ilgili daha önce hiç bilmediği yeni şeyler öğrenme şansını elde eder, çünkü daha önce örümceği her gördüğünde kaçmaktaydı. Örneğin; Stefan, aslında örümceklerin kendisi gibi hareket eden, büyük varlıklardan kaçtıklarını ve hızla bacaklarına dolanmak yerine kendisinden uzak durduklarını fark etme şansını yakalamış olur. Sonuç olarak, Stefan etrafının örümceklerle çevrilmesi hissini hoş bulmasa da tarafsız olarak değerlendirildiğinde bunun tehlikeli olmadığını anlar; bu ölümcül 'karadul'un (örümcekler için kullanılan bir tabirdir) kendi halinde olduğunu ve sadece gerçekten dokunulduğunda bir tehdit oluşturduğunu görür. Diğer yandan, eğer Stefan örümceklerin olduğu bir ortamda kalmazsa, onlar hakkında yeni bir şeyler öğrenme şansını asla yakalayamaz. Aynısı takıntılarınız için de geçerli; ne kadar çok kaçınırsanız, takıntılarınız hakkında o kadar az şey biliyor olursunuz.

2

Takıntı ve Zorlantılarınız mı Var?

OKB'NİN FARKLI GÖRÜNÜMLERİ

Mario 43 yaşında, finansal planlamacıdır. Ergenlik döneminde iki kızı vardır ve eşiyle evliliklerinin 22. yılını yeni kutlamışlardır. Aynı zamanda, itinalı ve çalışkan bir üniversite mezunu, önemli toplumsal sorumluluk projelerinde gönüllü olarak yer almış, çevresi ve arkadaşları tarafından çok sevilen, işine, ailesine ve topluma yönelik azimli ve aklı başında yaklaşımları ile takdir gören birisidir. Buna rağmen; Mario'nun bir günü başkalarına karşı şiddet ve öfke içeren, istenmeyen düşüncelerle doludur. Bunlardan bazıları, sokakta yanında yürüyen hamile bir kadını tekmelemek, görünürde bir neden yokken bir iş arkadaşının suratını yumruklamak ya da sebzeleri doğrarken kullandığı bıçağı karısının ciğerlerine saplamaktır. Bunlar gibi beklenmeyen ve istenmeyen zorlayıcı düşünceler, karakterine tamamen aykırı olduğu için Mario'yu aşırı derecede üzmektedir. Sonuçta, kendisi güçlü ahlaki değerleri olan, başkalarına karşı gayet kibar ve hassas, iyi ve seçkin bir aile babasıdır. Fakat burada görüldüğü gibi, şiddet içeren ve itici düşünce ve zihinsel görüntüleriyle ciddi şekilde uğraşmaktadır.

Cara 24 yaşındadır ve 4 yaşında bir erkek çocuk annesidir. Kendisi, oğlu için en iyiyi sağlamayı isteyen, oğluyla gurur duyan ve sevgi dolu bir ebeveyndir. Fakat, oğluyla beraber eve vardıklarından kısa bir süre son-

ra, Cara'nın aklında oğluna cinsel tacizde bulunmuş olabileceği ile ilgili düşünce ve kuşkular oluşmaya başlar. Bezini değiştirirken ya da banyo yaptırırken kendisinin cinsel uyarılma yaşayıp yaşamadığını merak eder. Bu kuşku çok sıklıkla oluşmaya başlar ve oğluna banyo yaptırmaktan, oğlunun altını değiştirmekten kaçınıp bu tip işleri kocasına ya da ziyarete gelen arkadaşlarına yaptırmaya çalışır. Cara'nın yaşamı yüksek kaygı ve korkuyla birlikte endişe verici hale gelir.

Anke, 52 yaşında, aşırı tutucu Hıristiyan bir ailede yetişmiş bir sekreterya çalışanıdır ve dini inancı yaşamında besleyici bir güç olmuştur. Anke, kendisini dine adamış bir Hıristiyan ve yaşadığı bölgedeki kilisenin aktif bir üyesidir. Tek isteği tamamıyla Hıristiyanlığa adanmış bir yaşam sürmektir. Buna rağmen, yirmi yıldır Anke, İncil okurken, dua ederken ya da bir vaaz dinlerken aklına düşen dine karşı gelen, kutsal şeyleri aşağılayan düşünceleri nedeniyle azap çekmektedir. Bu zorlayıcı felaket düşünceler için papazdan defalarca öğütler almaya gitti. Bu düşünceler kafasından gitsin diye ısrarla dualar etmekteydi ve hatta bir seferinde şeytan tarafından işkence edildiğine, daha kötüsü cinler tarafından çarpıldığına inandığından şeytan çıkarma ayinine bile katıldı. Bu tip dehşet verici günahkâr düşünce ve zihinsel görüntüler öyle şiddetli hale geldi ki Anke kendisi için bir ümit olup olmadığını merak etmeye başladı. Büyük olasılıkla kötü ruhundan ötürü cehenneme mahkum edilmişti.

Bu üç kişi birbirinden çok farklı istenmeyen düşünce, zihinsel görüntü ya da dürtülerle mücadele etmelerine rağmen, hepsi de takıntı-zorlantı bozukluğundan sıkıntı çekmektedirler. Bu bölümde takıntıların ve zorlantıların ayrıntılı tanımları yapılacak ve sonrasında sizde de bu tip düşünce ve davranışlar olup olmadığını belirlemenize yardımcı olunacaktır.

NELER TAKINTIDIR?

Takıntılar 3 şekilde kendilerini gösterirler:

- Zihninizden geçen kelimeler, kuşku da içerirler, örneğin: "ya ...... ise?" , "...... yaptım mı?", "...... mıydı?"
- Zihinsel görüntüler, zihninizde aniden beliren bir resim gibi
- Dürtüler, ya da bir şeyi yapmak için ani şiddetli arzu

Takıntılar bir anda zihninize davetsiz olarak girerler ve istenmezler, uygunsuzdurlar, sıkıntı vericidirler. Takıntı bir kez akla geldiğinde dikkatinizi ele geçirir ve başka bir şeyi düşünmek gerçekten çok zordur. Dikkatinizi takıntıdan uzaklaştırabilseniz bile rahatlama sadece anlık olur çünkü takıntı tekrar tekrar akla gelir. Takıntılar, kişiliğinize ya da ahlaki değerlerinize, ideallerinize ve hedeflerinize uygun olmayan içerikte fikirler barındırma eğilimindedir.

Kelime olarak "takıntı" genellikle bir tutku, coşku ya da bir şeyle meşgul olma (bir hobi, ünlü biri ya da sevgiliyle meşgul olma, "düşünceleri saplantı haline getirmiş" ya da "sevgilisini saplantı haline getirmiş" gibi) olarak tanımlanır. Bu kitapta kullanacağımız haliyle bu kelime; tutku, meşgul olma ya da coşkuyla ilintili değildir. Aksine, takıntılar istenmeyen, hoş karşılanmayan, kişinin kontrolü dışında tekrar eden ve hoş olmayan konular hakkındaki düşüncelerdir. Kişilerin takıntılı düşünme hali haddinden fazla olduğunda (yani takıntıyı deneyimlemekle ya da hakkında düşünmekle gün içinde bir saatten fazla zaman harcıyorlarsa) ve/veya zorlantı ve nötrleştirme eylemleri bir gün içinde bir saatten fazla sürerse bu kişilerde obsesif-kompulsif bozukluk (OKB/takıntı-zorlantı bozukluğu) olduğu düşünülür.

TİKSİNDİRİCİ TAKINTILAR

Takıntı temaları çok çeşitlidir. Bu kitapta tiksindirici takıntılar olarak bilinen takıntılar üzerinde durulacaktır. Bu tip takıntılar şiddet ya da zarar verici temalar, cinsel ya da dinsel temalar içeren takıntılardır.

Şiddet ya da zarar verme temalı takıntılar aşağıdaki kategorilere ayrılır:

- Sevdiği bir kişiye dehşet verici şeyler yaptığına dair zihinsel görüntüler (bebeğini balkondan fırlatmak, torunlarına bıçak saplamak vb.)

- Sevdiği bir kişiye şiddetli zarar verme arzusu (sevdiği bir kişiyi köprüden aşağı itme arzusu, sevdiği birine bıçak saplama arzusu)

- Yanlışlıkla birine zarar verip vermediğine dair kuşkular ("Geri geri giderken birini ezdim ve fark etmedim mi acaba?" "Yemek yaptığım tencere kullanmadan önce temiz miydi acaba?")

Cinsel takıntılar aşağıdaki kategorilere ayrılır:

- Normalde iğrenç bulduğunuz bir cinsel eylem gerçekleştirdiğinize dair düşünce ve zihinsel görüntüler (bir çocuğa cinsel içerikli dokunduğunuza dair zihinsel görüntüler, cinsel yöneliminize aykırı ve iğrendiren bir cinsel eylemde bulunduğunuza dair zihinsel görüntü)

- Normalde iğrenç bulduğunuz ve/veya istismar içeren bir cinsel eylemde bulunmaya dair şiddetli arzular (sokakta bir kadına uygunsuz biçimde dokunma arzusu, birine cinsel içerikli nahoş bir yorumda bulunma arzusu)

- Cinselliğiniz hakkında kuşkular, sapık ya da çocuk tacizcisi olup olmadığınız ile ilgili kuşkular ("Çocuğa sarıldığımda tahrik oldum mu acaba?" "Bu TV kanalına çocukları gösterdiği için mi takılıp kaldım acaba?" "Soyunma odasındaki diğer çıplak erkekleri gördüğümde tahrik oldum mu acaba?")

Dinsel içerikli takıntılar aşağıdaki kategorilere ayrılır:

- Günahkâr bir eylemde bulunduğuna dair ve/veya tanrının gücüne gidecek düşünceler ve zihinsel görüntüler (dinsel bir figürün günahkâr ve dine uygun olmayan görüntüleri; "Cehenneme mahkumum" ya da "Tanrı'nın ruhu beni terk etti" gibi düşünceler)

- Dürtüler (Tanrı'ya beddua etme isteği; ibadet ederken ya da dinsel bir tören sırasında dine küfreden, kafirce sözler söyleme isteği)

- Genel kuşkular ("Kendi isteklerime Tanrı'ya ibadetten daha mı çok önem verdim?" "Acaba günah işleyip de tövbe etmeyi unuttum mu?" "Bu Tanrı'nın bir işareti miydi?" "Benim davranışlarım ya da kararlarım yüzünden Tanrı sevdiklerime ceza verir mi?" "Acaba Tanrı'ya yeterince dua ettim mi?")

- Dinsel kuralları izlerken ahlaklılığa ya da aşırı titizliğe ve düzene ilişkin kuşkular ("Arkadaşıma aklımdan geçenleri söylerken gerçekten dürüst oldum mu?" "Hikâyeyi düzgün bir şekilde anlatmadığım için yanlış anlaşılmış olabilir miyim?" "Günahlarımdan kurtulmayı garantiledim mi?")

Ayrıntılı örnekler ve zarar verme/öfke düşünceleri ve dinsel takıntılarla ilgili değerlendirmeler 8. ve 9. Bölümlerde sırasıyla ele alınacaktır.

Bir takıntının içeriği kişiye özgüdür fakat çoğu takıntılar birkaç temel başlık altında toplanabilir. Rasmussen ve Eisen (1998) OKB tanısı almış 1000'in üzerinde kişide takıntıların içeriğini incelemiştir. Kirlenmeyle ilgili endişelerin ve hareketler ya da kararlarla alakalı aşırı kuşkuların en sıklıkla rastlanan takıntılar olduğunu bulmuşlardır. Oysa ki, katılımcıların yüzde 31'i zarar verme, öfke ya da incitme içeren takıntıları olduğunu bildirmişler, yüzde 24'ü cinsel takıntılar ve yüzde 10'u da dinsel ve dini kötüleyen takıntılar bildirmişlerdir. Diğer takıntı tipleri ise simetri ya da kusursuzluk ihtiyacı içeren takıntılar, sağlıkla ilgili takıntılar ve eşya/nesne istifleyiciliğidir.

ALIŞTIRMA 2.1: OLASI TAKINTILARINIZI TANIMLAMA

Defterinize, zihninizde oluşup tekrar eden, üzücü ve engellemenin ya da uzaklaştırmanın çok zor olduğu istenmeyen düşüncelerinizin, zihinsel görüntülerinizin ya da dürtülerinizin bir listesini yapın. Bu aşamada, bunların gerçek takıntılar mı yoksa rahatsız edici düşünceler mi olduğuyla çok fazla ilgilenmeyin. Yazdığınız her bir düşüncenin takıntı düzeyini ilerleyen aşamalarda değerlendiriyor olacaksınız.

DÜŞÜNCELERİNİZ TAKINTI MI?

Kişilerin uğraştığı istenmeyen ve rahatsız edici düşünceler sadece takıntılardan ibaret değildir. Çoğumuzun duygudurumumuzu etkileyen benzer endişeleri, zihinsel tekrarları, meşguliyetleri, hayalleri vb. vardır. Tekrarlayan, istenmeyen ve sıkıntı yaratıcı düşüncelerin takıntı mı yoksa olumsuz düşüncenin farklı bir türü mü olduğunu nasıl anlayabiliriz? Bu bölüm, Alıştırma 2.1'de listelediğiniz sıkıntı verici düşüncele-

rinizin ve zihinsel görüntülerinizin takıntı olup olmadığını değerlendirebilmeniz için takıntıların tanımlayıcı özelliklerini içermektedir. Takıntıların bu beş temel özelliği, Clark'ın 2004 tarihli kitabında ayrıntılı olarak anlatılmıştır ve *Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*'nda yer alan OKB tanı kriterlerine dayandırılmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000):

- ***Zorlayıcı karakterdedirler.*** Takıntılı düşünceler, görüntüler ya da dürtüler zihinde aniden ve isteğiniz dışında oluşur. Kasıtlı olarak ortaya çıkmazlar.
- ***İstenmezler.*** Takıntılı düşünceler ciddi olarak rahatsızlık verir ve bütünüyle istenmeyen düşüncelerdir.
- ***Direnç içerirler.*** OKB'li çoğu kişi takıntıyla mücadele içindedir. Bastırmaya, kafalarından atmaya ya da tekrarlanmasını engellemeye uğraşırlar. Hatta yarattığı sıkıntıyı azaltmaya çalışmak için takıntıları tetikleyen durumlardan kaçınarak ya da zorlantı dediğimiz bir ritüeli gerçekleştirerek veya nötrleştirme yaparak takıntılarla mücadele etmeye çalışırlar.
- ***Kontrol edilemezler.*** OKB'li kişiler genellikle takıntıları üzerindeki kontrollerini yitirdiklerini hissetmenin, zihinlerinin de kontrolünü yitirebilecekleri anlamına geldiğini söylemişlerdir.
- ***Benliğe yabancıdırlar.*** Takıntıların içeriği genellikle kişilerin temel değerlerine, etik standartlarına ya da kişiliklerine aykırıdır. Takıntıların bu yönüne "ego-distonik" denilmektedir. Ego benlik anlamına gelmektedir, bu durumda takıntı tamamen sizin benliğinize, kişilik yapınıza ya da davranış tarzınıza aykırıdır.

ALIŞTIRMA 2.2: DÜŞÜNCELERİNİZ TAKINTI MI?

Alıştırma 2.1'de listelediğiniz istenmeyen düşüncelerinizi 0 ile 4 arasındaki ölçekte değerlendirin.

Takıntıların Özellikleri	Hiç	Biraz	Orta derecede	Şiddetli	Aşırı derecede
1. Düşünceniz ne sıklıkta isteğiniz dışında aklınıza geliyor?	0	1	2	3	4
2. Düşüncenizden ötürü ne kadar üzgün ya da rahatsız hissediyorsunuz?	0	1	2	3	4
3. Bu düşünceye direnmeye çalışmak için ne kadar güçlük çekiyorsunuz?	0	1	2	3	4
4. Düşüncenizi kontrol etme çabalarınız ne dereceye kadar başarısız oluyor?	0	1	2	3	4
5. Bu düşünce değerleriniz, kişiliğiniz ve hedeflerinize ne derece aykırı?	0	1	2	3	4

Yukarıdaki çoğu soruya 3 ya da 4 diye puanlayarak yanıt verdiyseniz, bu durumda takıntılı bir düşünce deneyimliyor olmanız yüksek bir olasılıktır. Takıntınızın hafif, orta ya da ciddi olup olmadığı deneyimli bir ruh sağlığı uzmanı tarafından psikolojik testler ve klinik görüşme yoluyla saptanabilir.

"NORMAL" TAKINTILAR

Takıntılı düşünme sadece OKB'si olan kişilerde görülmez. Literatürde takıntılı düşüncelerin genel nüfusta gayet yaygın olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır. Amerika, İngiltere, Kore ve Kanada'daki araştırmacılar, kişilerin yüzde 80-90'ında içerik itibariyle takıntılara çok benzeyen, istenmeyen, zorlayıcı düşünceler olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuç tabii ki şaşırtıcı değil. Psikolog Dr. Eric Klinger (1996) tarafından yapılan

araştırmalar, ortalama bir kişinin 16 saat uyanık kalınan bir günde 4000 adet birbirinden bağımsız düşüncesi olduğunu göstermektedir. Bu düşüncelerin yaklaşık yüzde 13'ü spontandır yani herhangi bir niyetle değil kendiliğinden oluşan düşüncelerdir. Kişiler bu tip düşüncelerin çoğunun kendilerine aykırı ve hatta hayrete düşürücü olduğunu bildirmişlerdir. Bu şekilde, ortalama bir kişi her yeni gün yaklaşık olarak 520 tane kendiliğinden oluşan ve içten gelen düşünce deneyimler.

Aşağıdaki tablo üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarını içermektedir. Bu tabloda; öfke içeren, cinsel ya da dinsel zorlayıcı tipte düşünceleri olduğunu bildiren öğrencilerin oranları yer almaktadır (Byers, Purdon ve Clark, 1998; Purdon ve Clark, 1993).

Öfke, cinsellik ve din ile ilgili istenmeyen zorlayıcı düşüncelerin üniversite öğrencilerinde görülme yüzdesi

Takıntının İçeriği	Öğrenci Yüzdesi	
	Erkek	Kadın
Aile bireylerinden birine zarar verme	50	42
Yabancılara zarar verme	48	18
Banka soyma	32	8
Ahlaksızca kendini teşhir etme	24	14
Dini değerlerinize aykırı cinsel eylemde bulunma	18	24
"İğrenç" diye nitelenebilecek cinsel ilişkide bulunma	31	26
Çocuk ya da reşit olmayan biriyle cinsel ilişkide bulunma	19	7
Başka bir yetişkini sizinle cinsel ilişkiye zorlama	38	22

Bu çalışmada içeriği öfke, cinsellik ve dinsel konular olan zorlayıcı düşüncelere odaklandık, çünkü bu tip takıntılar bu kitabın ana konusunu oluşturuyor. Bu çalışma bize gösteriyor ki; takıntı problemi olmayan birçok kişi, OKB'li kişilerinkiyle tamamıyla aynı tipte istenmeyen düşüncelere sahiptir.

Peki, "normal" takıntılar ile OKB'deki takıntılar arasındaki fark nedir? En temel fark, OKB'li kişiler daha çok sayıda takıntı bildirirler ve onların takıntıları daha yoğundur; sıkıntı yaratır ve kontrol etmesi güçtür. Bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi, normal takıntıların aşırı ve problemli takıntılara dönüşmesinde rol oynayan birçok psikolojik süreç vardır. İyi haber ise, eğer nadiren ortaya çıkan, istenmeyen zorlayıcı düşüncelerin kalıcı takıntılara dönüştüğü bir süreç içine girerseniz, bu süreci tersine çevirecek ve takıntılarınızı nadiren ortaya çıkan istenmeyen düşüncelere geri döndürecek yollarını öğrenebileceksiniz.

TAKINTILAR GERÇEĞE DÖNER Mİ?

OKB'li kişilerde en sıklıkla karşılaşılan endişelerden biri takıntılı düşüncelerinin gerçeğe dönüşmesidir. Düşüncelerinin eyleme geçip aniden eyleme dönüşeceğinden endişe ederler. Eğer eyleme geçmiş olsalardı, hapishaneler düşüncelerine teslim olmuş OKB'den mustarip kişilerle dolup taşardı. Şu bir gerçek ki, çok az sayıda OKB'li kişi yasalara aykırı davranmış ya da takıntılarını eyleme dönüştürmüştür. Klinik deneyimlerimize dayanarak OKB'li kişilerin genel nüfusa oranla daha az suç işlediklerine inanıyoruz. OKB'li kişilerin takıntılarını neden eyleme dönüştürmediklerine ilişkin birçok neden vardır. Öncelikle, takıntılar hatırı sayılır ölçüde kaygı ve sıkıntıya neden olur ve hiçbir şekilde kişi için tatmin edici değildir. Bunlar, şiddet içeren ve taciz edici davranışların öncesinde ya da bu davranışların ortaya çıkmasıyla oluşan düşünceler gibi değildir. Yıllarca seks suçlularının tedavisiyle uğraşan psikolog Dr. William Marshall, seks suçlularının seks suçlusu ya da pedofil olmak istemeseler bile, aykırı cinsellik ve öfke içerikli düşüncelerini, en azından bazı açılardan, zevk veren düşünceler olarak değerlendirdiklerini belirtmektedir (Marshall ve Langton, basımda).

İkinci olarak, şiddet içeren ya da taciz edici bir davranışta bulunmak, bu davranışlarla ilgili düşüncelere sahip olmak kadar basit bir şey değildir. Bir çocuğu taciz etmeyi içeren istenmeyen itici düşüncelere

sahip olabilirsiniz fakat böyle bir suçu gerçekten işlemeye yeterince engel olamamak için kendi cinsel dürtülerinizi bir çocuğun masumiyetini korumaktan daha önemli görme arzusu duyuyor olmalısınız ve/veya çocuklarla cinsel ilişkide bulunmanın bir şekilde onlara zarar vermediğine inanarak bunu kendi kendinize söylüyor olmalısınız. OKB'si olan kişilerle olan deneyimlerimiz gösteriyor ki, onların kafaları sürekli olarak başkalarına zarar verme yollarını bulmayla meşgul değil; aksine, zihinleri sürekli olarak başkalarının güvenliği, sağlığı ve mutluluğunu korumakla meşguldür. Bu yüzden, takıntının öngördüğü şekilde davranmak, kolay kolay değişmeyen kişilik özelliklerinin, ahlaki değerlerin ve ideal standartların çiğnenip geçilmesini gerektirmektedir ki bu da kendiliğinden olacak bir şey değildir.

AHLAK TAKINTISI: DİNSEL TAKINTILARIN ÖZEL BİR TİPİ

Bu bölüm sıklıkla dinsel içerikli stres yaratıcı düşüncelerden rahatsızlık duyan kişilerin ilgisini çekecektir. Eğer sizin bu tip dinsel teması olan düşünceleriniz yoksa bu bölümü atlayıp zorlantılar ve nötrleştirmenin anlatıldığı bölüme geçebilirsiniz.

İnançlı insanların gündelik yaşamda dini inançlarını, gün içinde sürekli olarak yaptıkları şeyleri maneviyat ve dini emirlerle ilişkilendirerek yaşamayı arzu etmeleri normal karşılanır. Dinsel düşünceler ne zaman imanın sağlıklı şekilde ifadesi olmaktan çıkıp OKB'nin özelliği olan aşırı ve problemli düşünceler haline gelir? Bu soruya yanıt aramak için ahlaklı olma kavramını ele alalım. Klinik psikolog ve ruhsal danışmanlıkta doçent olan Dr. Joseph Ciarrochi'a (1995) göre; ahlak takıntısı olan bir kişi çok duyarlı bir vicdana sahip olan ve hiç olmadığı halde kendini günahkâr görebilen kişidir. Ahlak takıntısı olan kişinin dine uyumunu güçleştiren yersiz korkuları ve güvensizliği vardır. Böylelikle, "kişi ortada şeytan olmadığı halde şeytan görür, hiç günahı yokken günah işlediğini düşünür ve hiç mecburiyet yokken mecburiyet

hisseder" (Weisner ve Riffel 1960, s.314). Weisner ve Riffel'e göre değerlendirme öyle sapmış olabilir ki; ahlak takıntısı olan bir insan gerçekte çok küçük ve değersiz bir şeyi, çok önemli olarak görür. Örneğin, ahlak takıntısı olan bir kişinin zihni, yere bir damla kutsal su dökmüş olduğu endişesi ya da dua etmeden önce vücudunun her parçasının kesinlikle temiz olduğuna emin olma veya ifadeleri tam söyleyebilmek için belirli kelimeleri veya duanın küçük bölümlerini tekrar etme ile sürekli meşgul olabilir.

Ahlak takıntısı olan kişiler günah ve cezayla ilgili kaygılarının aşırı ve hatta mantıksız olduğunu sıklıkla kabul ederler. Aynı zamanda, kendileriyle aynı dini inanca sahip diğer kişilerin bu tip endişelerle ilgili aynı derecede zorluk yaşamadıklarını fark ederler. Ve hatta, OKB'nin bir biçimi olan ahlak takıntısı, sürekli kuşku, suçluluk ve kaygıya yol açar. Öyle ki kişi bir şeylerin yanlış gittiğini düşünür. Bu tip düşünceler "Acaba şuradaki çekici kadına baktığımda şehvetli bir düşünceye kapılmış mıyımdır?", "Acaba o duayı okurken dikkatimi tamamen duaya verdim mi?", "Acaba bütün kararlarımda Tanrı'yı ilk sıraya koyuyor muyum?", "Acaba Tanrı beni gerçekten affetmiş midir?", ya da "Acaba her bir günahkâr düşünce için günah çıkardım mı ve rahibe yalvardım mı?" gibi ifadeleri içerebilir.

Ahlak takıntısı olan bireyler, dinsel kurallara uymada küçücük de olsa bir sapmaya ya da bir ahlaki hata yapmaya ya da yanlış hükme hoşgörü gösterilmediği durumlarda ahlaki mükemmelliğe bir derece olsun erişmek için sıklıkla bir mücadele içine girerler. Bu mükemmel olma çabası sıklıkla belirsizliğe tahammülsüzlükle birleşiktir. Ahlak takıntısı olan kişiler, hiç itiraf edilmemiş günahları kalmadığından, Tanrı'nın onları tamamıyla affettiğinden ve cehenneme mahkum edilmediklerinden emin olmalıdır. Bu inançlar ve şiddetli olumsuz duyguların hepsi birden, bu kişileri dinsel takıntılar ve zorlantılar ile birlikte ahlaki ve ruhani mükemmeliyetçilik için hiç bitmeyen bir mücadeleye mahkum eder.

İmanlı bir kişi iseniz, dinsel takıntılar ya da ahlak takıntısından yakınıp yakınmadığınızı merak ediyor olabilirsiniz. Peki, güçlü dinsel inanç ile ahlak takıntısı denilen obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) türü arasındaki fark nedir? Bu önemli bir sorudur, çünkü dini inançları olan bir kişiye yanlışlıkla OKB tanısı koymayı ya da öte yandan dinsel takıntı ve zorlantılardan mustarip kişileri gözardı etmeyi istemeyiz.

ALIŞTIRMA 2.3: AHLAK TAKINTISI MI, DİNDARLIK MI?

Psikiyatrist Dr. David Greenberg (1984) OKB'nin bir türü olan duygusal (klinik anlamda) ahlak takıntısını güçlü dinsel bağlılıktan (sofuluk) ayırt edebilmek için kullanılan bir dizi kriter belirlemiştir.

Aşağıda, sorun yaratan ahlak takıntısını (dinsel takıntılar) örnek gösteren bir liste yer almaktadır. Lütfen her bir maddeyi okuyun ve o durumun sizi ne kadar yansıttığına karar verin. Sizi ne kadar tanımladığını göstermek için her maddenin altında yer alan ölçüm cetvelinin üzerine bir "X" işareti koyun.

1. Daha çok, iman veya ahlakın bir ya da iki alanıyla ilgili olarak endişeliyim.

Hiçbir şekilde beni tarif etmiyor ├──────────┤ *Tamamen beni tarif ediyor*

☐ ☐

2. Endişelerim dini topluluğumdaki ruhsal önderlere göre oldukça küçük ve önemsiz dinsel/ahlaksal konulara odaklanır.

Hiçbir şekilde beni tarif etmiyor ├──────────┤ *Tamamen beni tarif ediyor*

☐ ☐

3. Dinsel/ahlaksal korkularım cemaatimce onaylanan dinsel uygulamaları gerçekleştirmemi engeller.

Hiçbir şekilde beni tarif etmiyor ☐ — *Tamamen beni tarif ediyor* ☐

4. Dinsel takıntılarıma direnmeye çalışıyorum ama nafile.

Hiçbir şekilde beni tarif etmiyor ☐ — *Tamamen beni tarif ediyor* ☐

5. OKB'nin diğer belirtilerini de taşıyorum.

Hiçbir şekilde beni tarif etmiyor ☐ — *Tamamen beni tarif ediyor* ☐

6. Ahlakla ilgili endişe ve korkularım gün içinde zamanımın çoğunu alıp çalışma ve başkalarıyla ilişki kurma becerimi baltalıyor.

Hiçbir şekilde beni tarif etmiyor ☐ — *Tamamen beni tarif ediyor* ☐

7. Günah işleme ve Tanrı tarafından cezalandırılma korkusu beni fazlasıyla sıkıntıya sokuyor.

Hiçbir şekilde beni tarif etmiyor ☐ — *Tamamen beni tarif ediyor* ☐

Bu maddelerin çoğunun sizinle alakalı olduğunu düşünüyorsanız, sorun yaratan ahlak takıntısı ile başınız dertte olabilir. Bu tip dinsel takıntı ve zorlantılar büyük oranda kişisel sıkıntıya neden olurken; makul ölçüdeki dine bağlılık, kişisel tatmin ve gönül ferahlığı sağlayıp ki-

şinin günlük işlevselliğini ve arkadaşları/ailesiyle olan ilişkilerini zedelemekten ziyade geliştirir.

Alıştırma 2.3'teki ilk dört madde özellikle ahlak takıntısına yöneliktir. Dinsel takıntıları olan kişiler genellikle bir ya da iki ahlaki konuya. sıklıkla da inançlarının önemli kısımlarının dışlanmasına odaklanırlar. Örneğin; kişi, arkadaşları ve ailesine karşı gayet nezaketsiz ve kırıcı davranmasına rağmen zihni sürekli olarak, ahlaksız cinsel düşünceleri olmasından ötürü günah işleyip işlemediğiyle meşgul olabilir. Aynı zamanda, dinsel takıntıların odaklandığı nokta, sıklıkla önemsiz konular olup bu kişinin inanç sistemindeki çoğu insan bu konular hakkında endişelenmez. Bu tip ahlaki takıntı içeren davranışlar. kişinin inanç grubunca değerli bulunan dinsel uygulamaların gerçekleştirilmesini de çoğunlukla engeller. Örneğin, kişi rahatsızlık veren, günah olan ve Tanrı'nın gazabıyla ilgili düşünceleri tetiklendiği için ibadethaneye gitmeyi bırakabilir ya da cemaatte bulunmayı reddedebilir. Ayrıca, ahlaki takıntılar içeren davranışları olan kişilerin dinsel zorlantılarına karşı durma çabaları başarısızlıkla sonuçlanabilir. Fakat bu durum dindar ve sofu kişilerde faklıdır. Dinsel davranışlarına karşı durma çabası şöyle dursun, ibadetlerini ve dini kuralları gerçekleştirmek için ilgi ve memnuniyet duyarlar. Sonuç olarak, din odaklı OKB, normal biçimdeki dindarlık ve dini uygulamalardan biraz daha farklıdır. Eğer siz de ahlak takıntısından ve/veya dinsel takıntılardan şikayetçiyseniz, 9. Bölüm'de anlatılanlar özellikle ilginizi çekecektir.

ZORLANTILAR VE NÖTRLEŞTİRME

İnsanlar takıntıları olduğunda genellikle rahatsızlık, kaygı, iğrenme ya da bir nevi "bir şeylerin yanlış olduğu" duygusuna kapılırlar. Kişiler takıntıları olduğunda bunlardan bir şekilde kurtulmaya çalışır ve/veya bazı davranışlar gerçekleştirerek bu hoş olmayan hislerin yoğunluğunu azaltmaya çalışır. Bu tip davranışlar her seferinde aynı şekilde tekrarlandığında buna *zorlantı* denir. *Zorlantılar,* kişilerin yapmaya mecbur his-

settiği yani yapmaktan başka bir şansları olmadığını düşündükleri davranışlardır. Amaç takıntının "etkisini yok etmek" ya da takıntıyı bir şekilde telafi etmek ise, buna "nötrleştirme eylemi" denir. Rasmussen ve Eisen (1998) OKB'li kişilerle yürüttükleri bir çalışmada, çalışmaya katılan kişilerin yüzde 61'inin kontrol zorlantıları, yüzde 50'sinin yıkama zorlantıları, yüzde 36'sının sayma ritüelleri, yüzde 34'ünün sorma ya da itirafta bulunma (onay alma) ihtiyacı, yüzde 28'inin simetri ve kesinlik hassasiyeti, yüzde 18'inin ise biriktirme davranışı olduğunu bulmuşlardır. Zorlantılar, gerçekleştirilebilen eylemler (örn. el yıkama) olduğu gibi zihinsel eylemler de (örn."güzel" bir şey düşünme) olabilir.

ZORLANTI VE NÖTRLEŞTİRME ÖRNEKLERİ

İtici takıntılar çoğunlukla aşağıdaki zorlantı ve nötrleştirme stratejilerine neden olur:

- "İyi" ya da "güvenli" bir düşünceyi akla getirmek suretiyle "kötü" bir düşünceyi "etkisizleştirme" ya da "nötrleştirme" (öfke içerikli bir düşünce, dürtü ya da imaja cevaben sevdiği birinin güvende ya da mutlu olduğunu hayalinde canlandırma; dini aşağılayan bir düşünce, dürtü ya da imaja cevaben saf ve temiz bir imaj canlandırma)

- Düşüncenin neden olabileceği zararı önlemek için bazı ritüeller gerçekleştirmek (elleri yıkama, "şanslı" ya da "kutsal" rakama kadar sayı sayma ya da bir hareketi belli bir sayıda tekrarlama; dinsel bir metin ya da kutsal kitaptan belli bir bölümü doğru şekilde ezberden okuma)

İtici takıntılara tepki olarak, çok yaygın görülen zorlantı davranışlarından biri kontrol etmedir (Abramowitz ve ark., 2003). Aşağıda görüleceği üzere kontrol etme çeşitli biçimlerde olabilir:

- Herhangi bir zarara neden olup olmadığını, affedilip affedilmediğini ya da sonuçların korkulan kadar ürkütücü olup olmadığını kontrol etme (günahlarını itiraf etmek için tekrar tekrar din görevlisine danışma ve günahlarının bağışlanmasını isteme; davranışlarının suç oluşturup oluşturmadığını saptamak için polise itirafta bulunma)

- Zarar verip vermediğini kendi kendine kontrol etme (gazete ve televizyondaki kapkaç haberlerini tarama, cinsel uyarılma olup olmadığını anlamak için bedenini yakından takip etme, bıçakların kılıflarında ve yerlerinde olup olmadığını ve tehlike arz etmediğini kontrol etme, günah sayılan bir davranışının bulunmadığından emin olmak için gün içindeki tüm faaliyetlerini gözden geçirme)

- Zarar vermediğine dair etrafındakilerden güvence alma (her birkaç dakikada bir çocuğa kendisini iyi hissedip hissetmediğini sorma, yakın bir arkadaşına veya eşine kendisinin eşcinsel ya da sapık olduğunu düşünüp düşünmediğini sorma, dinsel önderine belli bir davranışının günah olup olmadığını tekrar tekrar sorma)

- Mantıksallaştırma ya da zihinsel güvence arama (karşı cinsle olan porno görüntülerden daha fazla uyarılma hissedip hissetmediğini anlayabilmek için internetteki eşcinsel pornoları inceleme, belirli bir davranışın ya da düşüncenin günah olup olmadığını saptamak için dini metinleri tarama, toplumca tanınan pedofillerin karakterlerinin kendi karakter özelliklerine yakın olup olmadığını araştırma, şeytandan kurtulduğunu garanti etmek için kutsal kitaptan bölümler okuma, her günah sayılan düşünceden sonra af duası okuma)

Güvence aramanın amacı sıklıkla, takıntının doğruluğundan yüzde 100 emin olmayı sağlamaktır. Bazı bireyler, her ne kadar nahoş olsa da, takıntılarının doğru olduğunu anlasalar rahatlama hissedeceklerini, çünkü böylelikle ne yapacaklarından emin olacaklarını bildirirler. Örneğin, pedofil olduklarından emin olmuş olsalardı; suçluluk ya da çatışma hissetmeden, çocuklarına bakması için başka birilerini ayarlama girişiminde bulunabilirlerdi.

Bir tepkinin zorlantı ya da nötrleştirme davranışı niteliğini taşıması için aşağıdaki dört özelliğe sahip olması gerekir:

- *Tepki kasıtlı, tekrarlayan ve aşırıdır.* Zorlantı tepkileri ve nötrleştirme davranışları kasıtlı ve tekrarlayan davranışlardır. Otomatiğe ya da alışkanlığa dönüşebilir olmasına rağmen zaman geçtikçe isteyerek yapılır hale gelirler (takıntılardan farkları budur, çünkü takıntılar isteyerek oluşmaz). Bu tip davranışların sıklığı da aşırıdır. Emin olmak için bir kez sormazsınız ya da bir kez dua etmezsiniz, aksine gün içinde o davranışı birçok defa tekrar edersiniz.

- *Yapmak için şiddetli bir istek duyarsınız.* OKB'li bir kişi sıklıkla zorlantı ritüelini ya da nötrleştirme davranışını gerçekleştirmek için çok ciddi içsel bir baskı hisseder. OKB'li bireyler başta boyun eğmeye direnebilmelerine rağmen baskı artar ve sıklıkla sonuçta o davranışı gerçekleştirirler. Zamanla, şiddetli arzuya direnmeyi bırakabilir ve hemen pes edebilirler. Zorlantı ya da nötrleştirme eylemi tatmin edici bir şekilde tamamlandığında ritüeli devam ettirmeye yönelik baskı azalır, ta ki takıntının bir sonraki ortaya çıkışına kadar ya da davranışın gerçekten düzgün bir şekilde yapılıp yapılmadığından kuşku duyana kadar.

- **Kontrolü kaybettiğinizi hissedersiniz.** OKB'li kişiler zorlantı ritüellerine ve/veya nötrleştirme davranışlarına esir olmuş ve hiç kontrolleri yokmuş gibi hissedebilirler. Zorlantı ya da nötrleştirme ritüelini gerçekleştirme ihtiyacının kendilerini kontrol ettiğini düşünürler. Bazı kişiler uyanık kaldıkları zamanın çoğunu önemli faaliyetleri kaçırmak pahasına zorlantıları ya da nötrleştirme davranışlarını tekrarlayarak geçirirler.

- **Tepki, olumsuz hisler ya da sonuçlarla mücadele etmek için gerçekleştirilir.** OKB'li bir kişi zorlantıları takıntıya bağlı sıkıntıyı azaltmak için, nötrleştirme eylemlerini ise o takıntıya sahip olmanın yaratabileceği olası zararın "etkisini yok etmek" ya da takıntıya sahip olmayı bir şekilde telafi etmek için gerçekleştirir. Zorlantılar ve nötrleştirme eylemleri sıklıkla sıkıntı düzeyinde azalmaya ve/veya bir çeşit rahatlamaya (sevdiği kişi artık tehlikede değildir, takıntının vebali ödenmiştir) neden olur. Zorlantılar ya da nötrleştirme davranışları streste azalmaya yol açmasa ya da pek rahatlama sağlamasa bile, OKB'li kişiler eğer takıntılarına yanıt olarak hiçbir şey yapmazlarsa sıkıntılarının daha da artacağına inanırlar. Bu yüzden zorlantı ya da nötrleştirme davranışı en azından daha yoğun sıkıntı halini engellemiş oldu diye algılanır.

ALIŞTIRMA 2.4:
ZORLANTI YA DA NÖTRLEŞTİRME DAVRANIŞLARINIZ VAR MI?

Aşağıdaki soruları ve ölçeği kullanarak istenmeyen, sıkıntı yaratan, zorlayıcı düşüncelerinize yanıt olarak ortaya çıkan herhangi bir tepkinizin takıntı ya da nötrleştirme taktiği sayılıp sayılmadığını değerlendirin. Takıntılarınızla başetmek için gerçekleştirdiğiniz zihinsel ya da fiziksel eylemleri defterinize yazın. Yanıtlarınızı 0-4 puan aralığındaki bir ölçekle değerlendirin.

Zorlantıların ve Nötrleştirmelerin Özellikleri	Hiç	Biraz	Orta derecede	Şiddetli	Aşırı derecede
1. Takıntıya yanıt olarak aynı tepkiyi tekrar tekrar vermeye ne ölçüde eğilimlisiniz?	0	1	2	3	4
2. Tepkinizi gerçekleştirmeye dair duyduğunuz yoğun istek ne kadar güçlü?	0	1	2	3	4
3. Tepkinizin kontrolünü kaybettiğinizi ne ölçüde hissedersiniz?	0	1	2	3	4
4. İyi hissetmek ya da olası olumsuz bir sonucu engellemek için bu tepkiyi ne ölçüde gerçekleştirirsiniz?	0	1	2	3	4

Çoğu soruya 3 ya da 4 diye yanıt verdiyseniz, tepkiniz zorlantı ya da nötrleştirme taktiği sayılabilir.

DÜŞÜNCE KONTROLÜ VE KAÇINMA

OKB'li kişilerin takıntılarıyla başetmek için zorlantı ve nötrleştirmelerin yanı sıra daha başka türde taktikler kullandıklarını biliyoruz. Freeston ve Ladouceur (1997), OKB'li bireylerin takıntıları geldiğinde zorlantıları sadece yüzde 25 ila 33 oranında kullandıklarını, onun yerine düşünce-

kontrol stratejileri, kendini cezalandırma ve kaçınma gibi başka türlerde başetme taktikleri kullandıklarını bulmuştur. Purdon, Rowa ve Antony (devam eden araştırma) OKB'li kişilerin takıntıdan kurtulmak için zorlantı davranışı ve nötrleştirme taktiği kullanmaya gerek duymadan önce sıklıkla düşünce-kontrol stratejileri kullandıklarını saptamışlardır. Aşağıdaki listede kişilerin takıntılarıyla başetmekte kullandıkları bazı kontrol stratejilerinin kısa tanımlamalarını göreceksiniz.

- *Kaçınma*. Bunlar, istenmeyen zorlayıcı düşünceleri tetikleyebilecek ya da bu düşüncelerle ilgili sıkıntıyı daha kötü hale getirebilecek durumlar, insanlar, nesneler, renkler ve diğer şeylerden uzak durarak takıntıların sıklığını azaltmaya yönelik girişimlerdir (örneğin, çocuklardan uzak durmak ya da en azından bir çocukla odada yalnız başına kalmaktan kaçınmak). Dini takıntıları olan kişiler dünyevi eğlencelerden uzak durabilir ve hatta dini törenlere katılmaktan kaçınabilirler.

- *Kendinizi düşüncenizin önemsiz olduğuna ikna etmeye çalışmak.* Kendinizi, takıntılı düşüncenin anlamlı ya da önemli olmadığına ikna etme girişimleridir. Kendinize "Herkes iyi olacak, bu düşünce bir anlam ifade etmiyor," demek buna bir örnek olabilir.

- *Düşünce durdurma*. Kendi kendinize sesli ya da içinizden "dur!" diye bağırmak.

- *Özeleştiri*. Kendi kendinize, itici takıntılı düşünce ve imgeleriniz hakkında eleştirel ve aşağılayıcı yorumlar yapmak.

- *Dikkati başka tarafa çekme*. Bir şey yaparak ya da başka bir şey hakkında düşünerek dikkatinizi takıntıdan uzaklaştırma girişimleridir.

- *Düşünce değiştirme*. Takıntıyı başka bir düşünce ile yer değiştirme girişimleridir (Clark 2004).

OKB'li kişiler her ne kadar takıntılarını kontrol etmek için birçok yöntem kullansalar bile düşüncelerini kontrol etme çabaları OKB'si olmayan kişilere oranla daha az etkili olmaktadır. Buna ek olarak, OKB'li bireyler zorlantılar, özeleştiri ve kaçınma gibi etkisiz kontrol stratejilerine daha sık başvurma eğilimindedirler. Takıntıyı kontrol etme gayretleri çok yorucu olup yapılacak diğer işlere dikkatini vermeyi zorlaştırır. Bu çaba nadiren karşılık bulur.

ALIŞTIRMA 2.5: HANGİ KONTROL TAKTİKLERİNİ KULLANIYORSUNUZ?

Takıntınızla mücadele etmek için aşağıdaki kontrol taktiklerinin her birini ne sıklıkla kullandığınızı 0-4 arası ölçekte derecelendirin.

Kontrol Taktiği	Hiç	Biraz	Orta derecede	Şiddetli	Aşırı derecede
1. Kaçınma	0	1	2	3	4
2. Kendi kendini ikna etme	0	1	2	3	4
3. Düşünce durdurma	0	1	2	3	4
4. Özeleştiri	0	1	2	3	4
5. Dikkat dağıtma	0	1	2	3	4
6. Düşünceyi başka bir düşünceyle değiştirme	0	1	2	3	4

3

Bir Takıntının Oluşumu

NİÇİN TAKINTI VE ZORLANTILARINIZ VAR?

Günümüzde OKB'nin niçin ortaya çıktığını hiç kimse kesin olarak bilmemektedir. Ancak, niye ısrar edip sürebileceği ile ilgili mantıklı bir açıklama elde etmeye başlıyoruz. Bu iyi bir haber çünkü OKB'nin niye sürdüğünü bildiğimizde nasıl başa çıkılacağını belirlemek üzere bir yol haritamız olur.

TAKINTILI DÜŞÜNCELERLE MEŞGUL OLMA

2. Bölümden anımsayacağınız gibi ortalama bir insan günde yaklaşık 4000 adet fakli düşünceye sahiptir ve bu düşüncelerin birçoğu o anki işle az bağlantılı olmakla, ya da hiç bağlantılı olmamakla birlikte ani olarak belirir. Üstelik, çoğu kişinin "normal takıntı"ları vardır. Çoğu insanın istenmeyen zorlayıcı düşüncelere sahip olduğu doğruysa ve sıradan bir günde herkeste yüzlerce düşünce kendiliğinden ortaya çıkıyorsa, niçin bazı kişiler iki ya da üç fakli tip düşünceyle ilgili problem yaşıyor?

Yanıt o düşünceye nasıl tepki verdiğinizde gizli: O düşünceyle meşgul olma ihtiyacı mı duyuyorsunuz yoksa onu önemsiz olarak değer-

lendirip kafanızdan atabiliyor musunuz? Düşünceyle meşgul olmak demek; onu ciddiye almak ve olası bir zarar, tehdit ya da tehlikeye işaret ettiğini varsaymak ve böylelikle düşüncenin daha anlamlı ve önemli duruma gelmesidir. Şu örneği ele alalım: Larry sık sık uçak seyahati yapmak zorunda olan bir satış danışmanıydı. Havaalanı güvenliğinden her geçmeye kalktığında, ağzından "bomba" sözcüğünü kaçırmak gibi ani bir dürtüye kapılırdı. Elbette ki bunu gerçekten yapmak, özellikle de 11 Eylül olayından sonra güvenlik hassasiyetinin arttığı düşünüldüğünde, ciddi sonuçlara neden olurdu. Larry herhangi bir yere uçakla gitmek zorunda olmasıyla ilgili çok ciddi bir kaygı yaşamaya başladı. Sonuç olarak, her ne yaparsa yapsın "bomba" sözcüğünü kafasından atamadı ve uçakla seyahat etmeyi tamamen bıraktı.

Peki, Larry'i "bomba" diye bağırma dürtüsüyle ilgili bu derece kaygılandırmaya neden olan nedir? Larry bu düşünceyle fazlaca meşgul olduğu için kaygılı duruma gelmektedir. Düşünce aklına geldiğinde, Larry bunun gerçekten kontrolü kaybetmesine ve "bomba" kelimesinin ağzından kaçmasına neden olup olmayacağını dert etmeye başlar. Bu dürtüye sahip olmanın, kendisinde daha önce hiç fark etmediği gizli bir kendine zarar verici taraf olabileceği anlamına gelip gelmediğini merak eder. Düşünceyi kontrol edememe gerçeğinin, ya o düşüncenin çok önemli ve anlamlı olması gerektiği, ya gerçekten "bomba" sözcüğünü ağzından kaçıracağını gösteren kehanet gibi bir uyarı işareti olduğu, ya da zihinsel kontrolünü ve daha da önemlisi davranışsal kontrolünü kaybediyor olduğu anlamına geldiğini varsayar. Ayrıca, güvenlik personelinin başını böyle bir sorunla derde sokabileceği fikriyle de çok sıkıntı çekmiştir; vicdanlı ve yasalara uyan bir kişi olarak yanlış alarm verilmesine neden olma fikri ona sıkıntı vermektedir. Larry, yardım aradığı dönemde, kontrolünü kolayca kaybedebileceğine ve düşüncesine (takıntısına) uygun davranabileceğine inanmıştır. Düşüncesini bu şekilde yorumlamak ve bununla ilgili kaygı duymamak Larry için zorlayıcı olmuştur.

DÜŞÜNCELER HAKKINDA DÜŞÜNME

Düşünceler, bilinç/farkındalık düzeyine son derece hızlı girip çıkarlar. Hepimiz ne gördüğümüzü, bu gördüğümüz şeyi sevip sevmediğimizi, onu güzel mi çirkin mi bulduğumuzu; onun iyi mi kötü mü olduğunu ya da tehlikeli mi güvenli mi olduğunu sürekli olarak değerlendiririz. Aynı zamanda içsel deneyimlerimizi de değerlendiririz. Örneğin; ağrı, acı ya da diğer bedensel duyumlarımızın ciddi bir hastalığın (kalp krizi gibi) habercisi mi yoksa sadece can sıkıcı bir mide ağrısı mı olduğunu belirlemeye çalışırız. Aynı şekilde; düşüncelerimizi, fikirlerimizi ve anılarımızı, "Güzel bir düşünce", "Ne aptalca bir fikir", "İlginç bir fikir", "Ne üzücü bir düşünce", "Ne komik bir düşünce," gibi diğer düşüncelerle birlikte sürekli değerlendiririz. İşte bu, daha önceki "düşüncelerle meşgul olma" fikrinin nereden geldiğini gösterir. Gün içinde yüzlerce kez düşüncelerimizin iyi mi kötü mü, anlamlı mı anlamsız mı, tehlikeli mi tehlikesiz mi olduğuyla ilgili otomatik değerlendirmeler yaparız. Bir düşünce ne kadar anlamlı ve önemli ise, bizim de o düşünceyle meşgul olma olasılığımız o kadar fazladır.

ALIŞTIRMA 3.1: DÜŞÜNCELERİN ALGILANAN ÖNEMİ

Defterinize iki sütun çizin. Sol sütunu "önemli gördüğüm istenmeyen zorlayıcı düşünceler" ve sağ sütunu "önemsiz gördüğüm istenmeyen zorlayıcı düşünceler" olarak belirleyin. Her bir sütuna beş-on kadar örnek yazmaya gayret edin. Önemli zorlayıcı düşünceler için Alıştırma 2.2'deki önemli sayılabilecek takıntılarınız olarak belirlediğiniz düşüncelerinize tekrar dönüp bakabilirsiniz (bir yanınız takıntınızın önemsiz olduğunu bilse bile). Önemsiz zorlayıcı düşünceleri belirlemekte daha çok zorlanabilirsiniz çünkü onlar çok çabuk unutulmaya eğilimlidir. Önemsiz zorlayıcı düşünce örneklerini hemen bulamazsa-

nız, sonraki bir saat boyunca düşüncelerinizi takip edin ve bu alıştırmayı yeniden yapın.

5 ila 10 arasında önemli ve önemsiz zorlayıcı düşünce belirledikten hemen sonra, geri dönün ve neyin bu düşünceleri sizin için önemli ya da önemsiz yaptığını yazın. Aşağıdaki tablo Eliska'nın önemli ve önemsiz zorlayıcı düşüncelerinin örneklerini göstermektedir.

Önemli Zorlayıcı Düşünceler	Önemsiz Zorlayıcı Düşünceler
Dinsel bir törende küfür etme dürtüsü	Yangın alarmı verme dürtüsü
"Acaba Tanrı'ya karşı affedilemez bir günah mı işledim?"	"Acaba o çeki imzaladım mı?"
"Acaba ahlaksız bir düşünceye sahip olduğum için dine bağlılığımı bozmuş mu oldum?"	"Acaba o yüzey kirli miydi?"

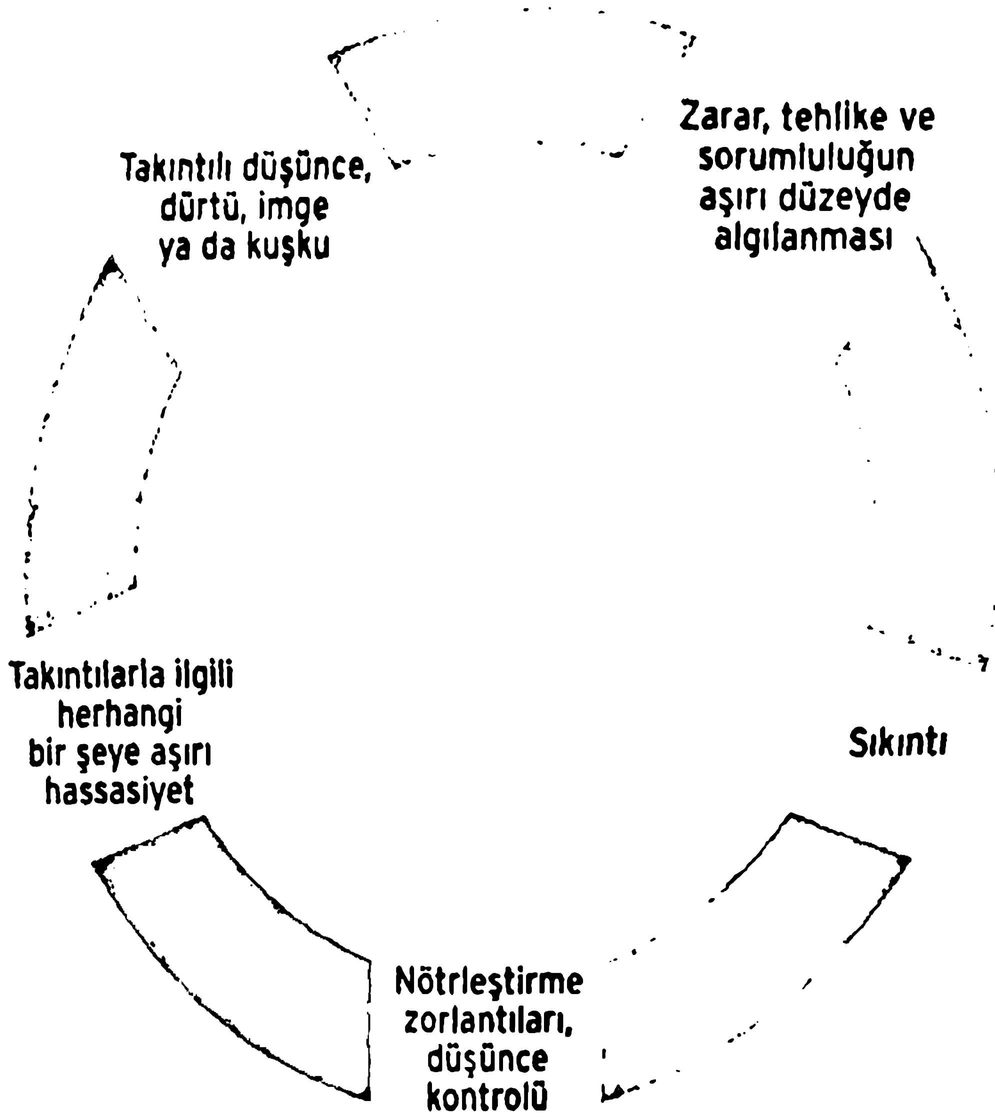
Bu örneklerin Eliska'ya ait olduğuna dikkat edelim. Siz sağ taraftaki sütunda bulunan düşünceleri daha önemli bulsanız bile, o öyle bulmuyor; çünkü o düşüncelerden herhangi bir tehdit algılamıyor. Sol sütundaki birinci düşüncenin bu kadar endişe verici olmasına yol açan ne diye düşünüldüğünde, dine aykırı hareketlerle ilgili düşüncelere sahip olmanın onları gerçekten yapmış gibi günahkârlık ve ahlaksızlık olduğuna inandığı görülür. İkinci ve üçüncü düşünceler endişe vericidir; çünkü, Eliska'nın yaşadığı vırıltı halindeki kuşku duyumu, onun affedilemez bir günah işlediği ya da bir duayı bozduğu ve bunu telafi etme (ilk örnekte) ve duayı tekrar okuma (ikinci örnekte) ihtiyacı hissettiği anlamına gelmektedir. Eliska'ya göre, bu kuşku duygusunu önemsememek kasten günah işlemekle aynı şeydir. Bu düşüncelerin ortaya çıkması aynı zamanda, Tanrı'ya gerçekten kalpten inanan bir kişi olmayabileceği gibi kahredici bir düşünceyi de aklına getirmektedir. Sağ sütundaki ilk düşünce onda sıkıntı yaratmamaktadır çünkü kendine hâkim olma konusunda kendinden tamamen emindir. İkinci düşünce ise ona üzüntü vermemektedir, çünkü hafızasından ve kendinden

emindir. Üçüncü düşünce de canını sıkmamaktadır çünkü virüslerle karşılaştığında direnecek güçlü bir bağışıklık sistemi olduğuna inanmaktadır. Bu dikkat çekicidir çünkü kirlenme korkuları, sosyal olarak uygun olmayan bir şey yapmaktan korkma (yangın alarmı vermek gibi) ve hata yapmaktan korkma, OKB'li bazı kişiler için yaşamı hayli bozan yaygın takıntılardır.

Büska'nın sol sütundaki düşüncelerle ilgili değerlendirmeleri, düşünce ve düşünce süreçleri hakkındaki hatalı bilgilere dayanmaktadır (örneğin, düşünceler eyleme neden olur ya da o düşünceler kişiliği yansıtır gibi). Aynı zamanda, kişisel sorumlulukla ilgili fikirleri de aşırı anlam yüklenmiş ya da uçtadır (yani olumsuz bir olaydan sorumluymuş gibi düşünmek, bilinçli olarak o olumsuz olaya neden olmakla eşdeğerdir). Buna "hatalı değerlendirme" ya da "kusurlu değerlendirme" diyoruz.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL

Son on yılda psikologlar takıntı ve zorlantıların neden bu kadar sık ve üzüntü verici hale geldiğiyle ilgili yeni anlayışlar kazanmışlardır. Bölüm 1'de Dr. S. Rachman (1997) ve Salkovskis'in (1996) yaptıkları çalışmada OKB için geliştirilmiş yeni bir model ve tedavi yaklaşımı olarak bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ele alındı. BDT modeline göre, takıntı ve zorlantılar kişilerin istenmeyen zorlayıcı düşüncelerini ve bu düşünceleri kontrol etme çabalarını kusurlu ya da hatalı değerlendirmeleri sebebiyle devamlılık gösterir. Başka bir deyişle, takıntılı düşünceler, bilişsel hatalı değerlendirmenin yanısıra düşünceyi ve düşüncenin yol açtığı sıkıntıyı kontrol etmek için etkisiz girişimler sözkonusu ise problem haline gelirler.



Şekil 3.1

Şekil 3.1'de görüldüğü üzere, bilişsel davranışçı yaklaşıma göre; bir takıntının ortaya çıkıp devam etmesinin nedeni, zarara, tehlikeye ya da tehdide işaret ettiği ve sizin zarara neden olmaktan sorumlu olmanız şeklinde yanlış yorumlanmasıdır. Bu tip endişelere sahip olup da sakin durup gevşemek zordur; düşünce bu şekilde yorumlandığında, sıkıntınız artar. Sonrasında, bir zorlantıda bulunarak, nötrleştirme yaparak, kaçınarak ya da zihinsel kontrol yöntemleri kullanarak bu sıkıntıyı hafifletmeye çalışırsınız. Düşüncenin eşlik ettiği rahatsızlıkla başetmek için kullanılan bütün bu yöntemler aslında bu düşüncenin tetikleyicileri durumuna gelir ve böylece düşüncenin geliş sıklığı artar. Zihniniz, takıntıyla ilişkili herhangi bir şeyi fark etmekte son derece becerikli bir duruma gelir. Salkovskis'in (bir konuşma sırasında) söylediği gibi; yeni hamile kadınlar aniden hamile kadınlara, bebeklere,

bebek arabalarına vb. dikkat etmeye başlarlar; çünkü, bu gibi şeyler birden kendi durumlarıyla daha ilişkili bir durum alır. Şimdi de temel bileşenleri ayrıntılı olarak inceleyelim.

Takıntılı Düşünceler

OKB'nin BDT modeli, herkesin istenmeyen zorlayıcı düşüncelerinin olduğu savıyla başlar. Önemli hedeflerinizle ve kimlik duygunuzla ilişkili düşünceler, imgeler ya da dürtüler dikkatinizi çekmeye en eğilimli olanlardır. Örneğin, nazik doğası ve başkalarına karşı duyarlı oluşu nedeniyle kendisiyle gurur duyan bir kadın, kendisiyle konuşan bir arkadaşına karşı ani bir şekilde ortaya çıkan tükürme dürtüsüne şaşırabilirken, duyarlı olmaya çok önem vermeyen bir kişide böyle bir düşünce görülmeyebilir. Salkovskis (1985) takıntıların halihazırdaki endişelerden türediğini söylemiştir. Bu hipotezi sınayan yakın zamanlı araştırmalar gösteriyor ki, takıntı haline gelen zorlayıcı düşünceler mevcut endişe ve konuları yansıtan düşünceler olma eğilimindedirler (Rowa, Purdon, Summerfeldt ve Antony, yakın zamanda yayınlanacak olan çalışma) ve sizin en çok değer verdiğiniz niteliklerinize zıt olma eğilimindedirler. Örneğin, Ayisha'nın, başkalarını metrodaki vagonun önüne itmeyle ilgili düşünceleri vardı. Bu düşüncelerinin yıllardır olduğunu itiraf etti ve bunları kolayca kafasından atabiliyordu, fakat bir yardım kurumunda kariyer yapma planı başgösterdiğinde aynı düşünceler çok üzüntü verici hale dönüştü. Yardım kuruluşunda çalışan bir kişi olarak bu düşüncelerin, kendisini aşırı derecede tehlikeli yapan, oldukça vahşi ve antisosyal yönünü ortaya çıkarıp çıkarmadığını merak etmeye başlamıştı.

Düşüncenin Anlamını Hatalı Yorumlama

İstenmeyen zorlayıcı bir düşünce dikkatinizi çektiğinde, otomatik olarak o düşünceyle ilgili bazı değerlendirmeler ya da yorumlar yaparsınız. Rachman (1997) OKB'li kişilerin, zorlayıcı düşüncelerinin öne-

mini felaketleştirici bir şekilde yanlış yorumladıklarını ileri sürer. Felaketleştirici yanlış yorumlamaya bir örnek, halkın önünde kendini teşhir etme düşüncesi olan bir kişinin, bu düşüncenin ortaya çıkışını, bu davranışı yapma tehlikesi olarak yorumluyor olması olabilir. Çünkü "düşüncelerin eylemlere dönüşebileceğine" inanmaktadır. Bir diğer örnekte, bir kadının bebeğini yere düşürmeyle ilgili itici bir imgesi vardır ve çocuğa karşı gizli (bilinçaltında) bir kin beslediği için bebeğin etrafındayken tehlikeli olduğu sonucuna varır. Son birkaç yılda, psikologlar takıntılı düşünmenin ısrarcılığıyla ilişkili birçok değişik tipte hatalı değerlendirme saptamışlardır. Bununla birlikte, bu hatalı değerlendirmeler, onu kontrol etmek için bir şey yapılmadıkça takıntının kendiniz ve başkaları için korkunç sonuçlar doğurabilecek oldukça önemli bir belirti olduğu şeklinde yanlış kanılara neden olmaktadır. Aşağıda zorlayıcı düşünceleri takıntıya dönüştürülebilen hatalı değerlendirmeleri kısaca gözden geçirelim.

Abartılmış Sorumluluk

Bu ifade, Salkovskis (1996) tarafından ortaya atılmıştır ve olumsuz sonuç her ne olursa olsun, üzerinde herhangi bir etkiniz varsa, o sonucu engellemek için yapılabilecek her şeyden sorumlu olduğunuz anlamına gelir. Aslında o olumsuz sonucun olasılığı ne kadar az olursa olsun kendinizi bu sonucun ortaya çıkmasını engellemeye zorunlu hissedersiniz. Örneğin, Kuan-Yin rüzgar belli bir yönde estiğinde evinin yanındaki köşede bulunan ağaç dallarının bazen dur işaretinin görülmesini engellediğini fark etti. Belediyeyi arayıp sorunu bildirdi, fakat hiçbir şey yapılmadı; ve kısa bir süre sonra o kavşakta bir kaza meydana geldi. Kuan-Yin kazadan kendini sorumlu hissetti, çünkü belediyeyi ağacı budamaya ikna etmek için daha fazla uğraşmalıydı ya da ağacı kendisi budamalıydı. Harekete geçmeyişini dur levhasını gerçekten ortadan kaldırmak kadar ceza gerektiren bir ihmalkârlık olarak değerlendirdi.

Susan, kütüphanede çalışıyordu ve fıstık ezmeli kurabiyesini yemeye karar verdi. Kütüphaneden ayrıldıktan bir saat kadar sonra, Susan'ın aklına birdenbire şu düşünceler geldi: "Ya kurabiyemin kırıntıları masada kaldıysa ve benden sonra oraya oturan kişinin fıstığa karşı alerjisi varsa? O kişi orada herhangi bir yiyecek artığı olacağını ummaz. Ya benim kırıntılarıma dokunur ve anafilaktik şok gelişirse ve yanında ilacı yoksa ve ölürse? Bu tamamen benim hatam olur." Susan, arkasında kurabiye kırıntılarını bırakmakla ilgili "dikkatsizliği"nden ötürü sanki bir başkasının cinayetine teşebbüs etmiş gibi suçlu ve sıkıntılı hissetti.

Tehlikenin Abartılması

Tehlikeyi abartma, bir takıntının hayal edilmiş olumsuz sonuçlarının gerçekleşme olasılığı ve/veya şiddetini abartma eğilimi anlamına gelmektedir. Delia, dua ederken zihninde kutsal şeylere karşı kötü bir küfür belirdi. Bunun bir şeytan işi olduğunu düşündü ve eğer bu düşünceyi durdurmasaydı sonsuza dek lanetlenmiş olurdu, ki bu onun inancında birine göre korkunç bir fikirdi. Avukat olan Gustav mahkeme salonunda uygunsuz şeyler söylemekle ilgili ani dürtülerinden rahatsızdı. Herhangi bir dürtüsel davranış öyküsü olmamasına ve aslında çok sakin ve kontrollü biri olarak bilinmesine rağmen, bu dürtüler doğrultusunda eyleme geçme olasılığını yüzde 65 olarak değerlendirdi.

Düşünce-Eylem Kaynaşması (Füzyonu)

Olumsuz bir olay hakkında düşünmenin onun gerçekleşme olasılığını artırdığı ve/veya "kötü" düşüncelerin ahlaki olarak "kötü" eylemlere eşit olduğu varsayımıdır (Rachman ve Shafran, 1999). 1985 yılının sonbaharında Uzay Mekiği fırlatılmadan bir hafta önce, uzay programının hevesli bir takipçisi olan Reina'nın zihninde bir anda mekiğin patlama imgesi oluştu. Çok korktu ve böyle düşünmenin patlamanın gerçekleşmesine neden olacağına inandığından kafasından bu görüntüyü atmak için elinden gelen her şeyi yaptı. Reina o hafta boyun-

ca mekikle ilgili tüm haberlerden uzak durdu ve televizyon izlemekle gazete okumayı tamamen bıraktı. O korkunç kaza meydana geldiğinde, Reina buna kendi düşüncelerinin neden olduğuna inandı ve yaklaşık yirmi yıl sonrasında bile hâlâ suçluluk hissi duymaktaydı.

Xuan'ın aklına kendi eşinden başka bir kadınla, ki bu kadına karşı çekim hissetmiyordu, cinsel ilişkiye girdiğiyle ilgili görüntüler geliyordu. Xuan, bu düşünceye sahip olmanın gerçekten karısını aldatmak kadar kötü olduğuna inanmaktaydı, çünkü sadakatsizdi ve bu onun ahlaksız bir kişi olduğunu göstermekteydi.

Zihinsel Kontrol

Bu terim, akıl sağlığını ve davranışsal kontrolü sağlamak için istenmeyen düşünceleri kontrol etmenin gerekli olduğu inancını yansıtır. Sık seyahat eden bir satış danışmanı olan Fahad'in arabasını karşıdan gelen trafiğe doğru sürmeyle ilgili zorlayıcı zihinsel görüntüleri vardı. Düşüncesi üzerindeki kontrolü kaybetmenin davranışa yol açabileceğinden korktuğundan, aklına bu düşüncelerinin gelmesinin çok tehlikeli olduğuna inanıyordu. Kathy'nin ise çocuğunu taciz ettiğine dair itici düşünceleri vardı. Eninde sonunda o düşüncelere uygun davranışlar sergileyebileceği korkusuyla bu düşüncelerin zihnine girmesini durdurmak zorunda olduğuna inanmıştı.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bu ifade, bir karar vermeden ya da günlük aktivitelerinize devam etmeden önce kötü bir şeyin olmadığı ya da olmayacağına dair tam bir kesinlik ihtiyacınız olduğu inancına karşılık gelir. Anke affedilmez bir günah işleyip işlemediğiyle ilgili sürekli bir kuşkuyla yaşıyordu. Yaptığı herhangi bir şeyin günah olup olmadığını kesin olarak belirlemek için tüm günlük davranışlarını umutsuzca bir çabayla sürekli gözden geçiriyordu. Jane'in şiddetten cinsel olarak uyarılabildiğini ve hatta bi-

rine tecavüz etme potansiyeli olduğunu içeren zorlayıcı düşünceleri vardı. Tecavüzcülerle ilgili haberleri okuyarak ve tecavüzcülerin bilinen özellikleri ile kendi özelliklerinin örtüşüp örtüşmediğine bakarak saatlerini harcadı. Aslında, kendisinin gerçekten olası bir tecavüzcü olduğunu öğrenmek belirsizlik hissine karşı bir rahatlama olurdu diye düşündü. En azından sonrasında, doğru şeyi yaptığını bilmenin gönül rahatlığıyla, toplumdan elini eteğini çekebilirdi ve arkadaş edinmekten ve kendi ailesini kurmaktan vazgeçebilirdi.

Mükemmeliyetçilik

Bu, her bir problem için tek bir uygun çözüm olduğuna ve mükemmellikten biraz uzak olan her şeyin tamamıyla eksik olduğuna dair inançtır. Eliska, ibadet ederken "saf/temiz olmayan" bir düşünce kısacık bir an için bile olsa aklından geçse tüm dinsel törenin kirletilmiş olduğuna inanıyordu.

Düşünce Kontrolündeki Aksaklıklar

OKB'li birçok kişinin düşünce kontrolündeki başarısızlıklarının anlamlarıyla ilgili yanlış inançları vardır. Bunlar, kişi eğer o düşünceyi kontrol etmeye çalışmazsa; o düşüncenin kişi "çıldırana" ya da "kendini kaybedene" kadar tırmanacağı korkusunu da içerir. Düşünce kontrolündeki başarısızlıklar, düşüncelerin anlamlı olması gerektiğine ilişkin kanıt olarak yorumlanır. Yoksa düşünceler niye onca çabanıza rağmen tekrarlamayı sürdürsün ki? Sonuç olarak, kişiler zihinsel kontroldeki başarısızlıkların davranışlarını kontrol etmede aksaklığa neden olacağını varsayabilirler.

Zorlantılar, Nötrleşme ve Düşünce Kontrolü

Birinin, zorlayıcı düşüncelerini yukarıda açıklanan şekilde değerlendirdiğini görmek ve ardından da onları birer tehdit olarak algılama-

masını hayal etmek zor olurdu. İnsanlar bir tehdit hissettiklerinde, sıkıntıları artar ve tehdit algısını azaltacak tipte bazı eylemlerde bulunarak tehditle başetmeye odaklanırlar. Bu tip eylemler kontrol etme ya da başkalarından onay alma gibi bir zorlantı, kendinizin günahkâr ya da kötü bir ebeveyn olmadığınızı mantıksallaştırma çabaları gibi nötrleştirme davranışları ve istenmeyen düşüncenin bastırılması olabilir (zorlantılar, nötrleştirme ve zihinsel kontrol stratejilerini yeniden gözden geçirmek için 2. Bölüme bakınız).

Uzun-Süreli Sıkıntıya Neden Olan Kısa-Süreli Kazanç

OKB'li çoğu kişi bazı zorlantılar ve nötrleştirme davranışlarını gerçekleştirdikten sonra bir miktar rahatlama hissederler; çünkü, ya olumsuz duyguları azalmıştır ya da daha yoğun sıkıntıdan bir süre için kurtulmuş gibi hissederler. İlk bakışta, bu strateji işe yarar gibi gözükmektedir, fakat aslında sorun bu noktada başlamaktadır: Bu yöntem, takıntının temsil ettiği gerçek tehdit hakkında bilgi sahibi olmanıza izin vermez. Aksine, stres düzeyindeki azalma bir sonraki takıntıya da yanıt olarak bu stratejiyi kullanmayı kolaylaştırır. Düşünceyi kontrol etme çabaları o anda mantıklı gelir, fakat bu strateji de uzun-süreli sorunlara neden olur; kontrol çabaları bazen başarısız olur ve oldukça fazla enerji tüketir, bu nedenle de kişiyi yorar.

Takıntıların Artan Sıklığı

Nötrleştirme eylemleri ve zorlantılar, onları uyguladığınızda, size o takıntıyı hatırlatır; çünkü onunla çok yakından bağlıdırlar. Örneğin, Juan'ın torunlarını bıçaklamakla ilgili takıntıları vardı ve torunlarının sağlıklı, başarılı birer yetişkin olduğu şeklinde canlı bir zihinsel görüntü yaratarak bu düşünceleri nötrleştiriyordu. Bir keresinde, torunlarının hepsini mezuniyet kıyafetleri giymiş olarak hayal etti. Juan ne zaman bu "iyi" hayalinde torunlarının giydikleri türde bir giysi görse, ta-

kıntısı hemen aklına geliyordu. Ne yazık ki, bir düşünceyi bastırmaya çalıştığınız zaman, aslında o düşünceyle ilgili herhangi bir şeye aşırı duyarlı hale gelirsiniz. Bu yüzden, zorlantılar, nötrleştirme ve düşünce kontrolü o takıntıya ilişkin herhangi bir şeye aşırı dikkat kesilmenizi sağlar. Böylece takıntınız daha sık olarak aklınıza gelir.

TEDAVİNİN TEMELİ

Takıntıları açıklayan bilişsel davranışçı model, takıntılı düşünmenin kısır döngüsünü nasıl kırabileceğinizle ilgili birçok ipucu sağlar. Modele göre, takıntılar hatalı değerlendirmelere yol açtığında ve takıntıyla başetmek ve yarattığı sıkıntıyı azaltmak için zorlantılar ve diğer nötrleştirme stratejilerini kullandığınızda daha sık ve rahatsız edici duruma gelir.

8, 9 ve 10. bölümlerde takıntıların kısır döngüsünü bozmak için kullanabileceğiniz ayrıntılı bilgiler ve bilişsel davranışçı yöntemler verilmiştir. Bu müdahalelerin amacı, bir takıntıyı "önemli zorlayıcı düşünce" kategorisinden çıkarıp "önemsiz düşünce" kategorisine dönüştürmenize yardımcı olmaktır. Daha açık bir ifadeyle, bilişsel davranışçı müdahaleler aşağıdakileri amaçlamaktadır:

- Bir takıntının hatalı yorumunu dengeli bir değerlendirmeyle yer değiştirmek
- Zorlantıları ya da diğer nötrleştirme stratejilerini engellemek ya da ortadan kaldırmak
- Ne kadar iğrenç ya da acayip olursa olsun takıntıları herhangi bir olumsuz sonuç olmadan kendi haline bırakabilmeyi öğrenmek

4

Belirti Profilinizi Oluşturma

OKB BELİRTİLERİNİZ

Önceki bölümlerde OKB'nin ne olduğunu ve nasıl sürdüğü nedenleri ile size açıklandı. Şimdi ise kendi OKB belirtilerinizi saptayıp anlamlandırma zamanı. Bu bölüm üzerinde iki haftanızı geçirmeyi planlayabilirsiniz. "Ben zaten OKB'min neye benzediğini biliyorum. Hangi belirtilerimin olduğunu biliyorum!" diye düşünüyor olabilirsiniz. Klinik incelemelerimizde gördük ki, zorlantılar, nötrleştirme, düşünce kontrolü ve kaçınma kişilere ikinci mizaçları gibi geliyor. Bunları yaptıklarının farkında bile olmuyorlar ya da yaptıklarının aslında OKB'lerinin bir parçası olduğunu fark etmiyorlar. Örneğin, Juan'ın torunlarını yaralamakla ilgili şiddet içeren imgeleri vardı. Bu korkunç düşüncelerden kaçınmak için onları tetikleyecek herhangi bir şeyden de örneğin, kanı hatırlattığı için kırmızı renkten kaçındı. Kırmızı kıyafetler giymemeye, oğlunun kırmızı arabasını kullanmamaya, kırmızı girişleri olan restoranlarda yemek yememeye ve benzerlerine alışmıştı. Juan artık bunu OKB'sinin bir parçası olarak görmüyordu, onun yerine bunu bir renk tercihi olarak değerlendiriyordu. Dahası, çoğu kişi takıntıları hakkındaki yorumlarından habersizdirler. Bu yorumlar otomatik olarak oluşmaktadır ve onları saptayabilmek ciddi bir çabayı beraberinde getirir.

OKB'nizin üstesinden gelebilmeniz için takıntılarınız, zorlantılarınız, nötrleştirme, düşünce kontrolü ve kaçınmanızla (OKB'nizin davranışsal bölümü) ve aynı zamanda takıntılarınızın anlamını yorumlamada farklı yollarla (OKB'nizin bilişsel bölümü) ilgili kapsamlı bir anlayışa sahip olmanız çok önemlidir. Bu bölümdeki alıştırmalar daha iyi bir anlayış oluşturmanıza yardımcı olacaktır. OKB'nizin davranışsal bölümü ile başlayalım.

BELİRTİ PROFİLİNİZİ OLUŞTURMA: DAVRANIŞSAL BİLEŞEN

Gelecek hafta için, takıntılarınızın oluşumunu ve zorlantı, nötrleştirme, düşünce kontrolü ve kaçınma davranışlarınızı gözleyin. Bu konuda size yardımcı olmak için her birinin bazı tanımlarını sunacağız: Zorlantılar ve nötrleştirme, takıntınız sonucunda hissettiğiniz sıkıntıyı azaltmak için gerçekleştirdiğiniz herhangi bir zihinsel ve fiziksel eylemdir. Düşünce kontrolü, düşünce belirdiğinde ondan kurtulmak için yapılan herhangi kasıtlı bir girişimdir. Kaçınma ise, takıntının oluşmasını engellemek ya da takıntı geldiğinde yarattığı stresi azaltmak için bir eylem, kişi, yer, durum ya da nesneden sakınmanızdır. (Takıntılar, zorlantılar, nötrleştirme, düşünce kontrolü ve kaçınmaları tanımlamada daha çok desteğe ihtiyaç duyarsanız 2. Bölüm'e bakınız.)

> Zorlantı ve nötrleştirme, takıntınız sonucunda hissettiğiniz sıkıntıyı azaltmak için gerçekleştirdiğiniz herhangi bir zihinsel ve fiziksel eylemdir.

ALIŞTIRMA 4.1:
OKB DAVRANIŞLARINI GÖZLEMLEME

Çalışma defterinize altı adet sütun çiziniz. Bu sütunları aşağıdaki gibi soldan sağa doğru adlandırınız:

- Tarih
- Takıntı
- Duygular (Örn. iğrenme, korku)
- Zorlantılar/nötrleştirme
- Düşünce kontrolü
- Zorlantıları/nötrleştirmeyi gerçekleştirdikten sonraki duygular

Önümüzdeki bir hafta boyunca takıntılarınız gözlemleyin. Bir takıntı oluşursa, tarihi ve takıntının ne olduğunu yazın. Duygular sütununa takıntı geldiği sıradaki tüm duygularınızı yazın. O duyguların ne şiddette olduğunu derecelendirin. 0'dan 100'e kadar olan ve 0'ın duygu olmamasına, 50'nin orta düzey duygu yoğunluğu ve 100'ün bugüne kadar yaşadığınız en yoğun duyguya eşit olduğu bir ölçek kullanın. Sonrasında, takıntınıza tepki olarak gerçekleştirdiğiniz tüm zorlantıları ve/veya nötrleştirme stratejilerini ve aynı zamanda takıntıdan kurtulmak için kullandığınız düşünce-kontrol stratejilerini kaydedin. En sonunda, her bir zorlantı/nötrleştirme yöntemini tamamladıktan sonraki duygunun derecesini ölçün (ne kadar rahatlamış hissettiniz, daha az kaygılı vb.).

Takıntılar çok sıklıkla oluşabildiği için günlük olarak sadece 3 takıntınızı kaydetmenizi öneririz: Her günün sabahında 1 adet, öğleden sonra 1 adet ve akşam 1 adet. Bunu 7 gün boyunca yaparsanız, toplamda 21 kayıt olacaktır. Formu doldurma işini yaşadığınız olayın hemen

ardından tamamlamanız çok önemli. Çalışma defterinizi her zaman yanınızda bulundurmanız işinize yarayabilir.

Aşağıdaki tablo pedofil olabileceği takıntısı olan Richard tarafından doldurulmuştur.

Tarih	Takıntı	Duygular	Zorlantı/ Nötrleştirme	Düşünce Kontrolü	Sonraki Duygular
21 Ocak sabahı	"Şuradaki kız çocuklarının oynamalarını izlemeyi cinsel olarak uyarıcı buldum mu acaba?"	Utanç-100 Korku-90 Suçluluk-90	Kızları sağlıklı ve mutlu birer yetişkin olarak hayalinde canlandırma	Yok	Utanç-50 Korku-80 Suçluluk-90
21 Ocak öğleden sonra	"Ya ben bir pedofilsem?"	Utanç-80 Korku-80	Bilinen pedofillere ne kadar benzediğimi bulmak için internet sayfasına bakma	Düşünceyi bastırmaya çalışma fakat başarılı olamama	Utanç-30 Korku-70
21 Ocak akşam	"TV kanallarını değiştirirken çocuk kanalında çok mu oyalandım acaba?"	Korku-40 Suçluluk-20 Utanç-20	Yok. Düşünce bastırma işe yaradı.	Futbol maçına odaklanarak kendimi o düşünceden uzaklaştırma	Korku-5 Suçluluk-5 Utanç-10

Şimdi, bu hafta boyunca gerçekleştirdiğiniz tüm kaçınmalarınızı dikkatlice gözleyin. Not defterinizde ayrı sayfalar kullanarak basit bir günlük tutun. Her bir kişi, şey ya da durumdan kaçınmanızı tarihiyle ve niye kaçındığınızı belirterek not alın. Hem toplamdaki kaçınmalarınızı (torunlarının hepsini birden görmeyi azaltma) hem de bir durumun belirli yönlerinden kaçınmalarınızı (torunlarınızı görmeyi kabul etme ancak odada onlarla yalnız kalmaktan kaçınma) gözleyin.

BELİRTİ PROFİLİNİZİ OLUŞTURMA: BİLİŞSEL BİLEŞEN

3. Bölüm zorlayıcı takıntıları olan kişilerin o takıntıların anlamını yorumlama eğiliminde kullandıkları yolların genel bir özetini sunmuştu. Şimdi sizin için takıntılarınızı yorumladığınız bütün farklı yolları ta-

nımlama zamanı. Bu bir miktar güçtür ve pratik yapmayı gerektirir. Önceden söz edildiği gibi bu yorumlamalar, siz takıntınız hakkındaki anlamlandırmalarınızın bir seri varsayıma dayalı olduğundan habersizken otomatik olarak gerçekleşiyor. İnsan zihni gayet etkili biçimde çalışmaya ayarlanmıştır ve kişiler sıklıkla zihinsel kısa yollar kullanır. Örneğin, bir masa gördüğünüzde bir masa görmüşsünüzdür; oysa ki zihninizin gerilerinde bir yerde beyniniz bir dizi eğik düzlemden aldığı görsel bilgiyi işledi ve siz gerçekleşen işleme düzeyinden habersiz olarak beyniniz onun bir masa olduğu sonucuna ulaştı.

İşte başka bir örnek daha: Deborah limuzininden iner ve sokak boyunca hararetle yürümeye başlar. Kürk mantosunu giymiştir ve tasarım güneş gözlüğü, parmağında pırlanta yüzüğü ve kolunda Rolex saati vardır. Manikürcüsüyle olan randevusuna geç kaldığı için acele etmektedir ve şoförü kendisini kapıya kadar bırakamamıştır. Bir dilenci onun gittiği güzellik merkezinin girişinin hemen yanında sokakta oturuyor. Şu soruyu evet ya da hayır şeklinde hemen yanıtlayın: Deborah dilenciye para verecek mi, evet ya da hayır? İlk akla gelen dürüst yanıtınız ne olurdu? Şimdi, sizi bir yanıt vermeye itenin ne olduğunu düşünün. Seçenekler, size verilen bilginin otomatik işlemesine dayanarak evet ya da hayır şeklinde yanıtladınız. Yanıtınız muhtemelen zengin insanların nasıl olduğu, kürk giyen kişilerin ve/veya kadınların nasıl olduğuyla ilgili görüşlerinize dayandı.

Şimdi durumu değerlendirmek için zamanınız var, yanıtınızı değiştirebilirsiniz. Örneğin, Deborah'nın randevuya koşuyor olmasının anlamını başkalarının zamanına saygı göstermiş olarak değerlendirebilirsiniz ve böylece bir başkasına para vermekle ilgili de yeterince empatik ve düşünceli olabilir. Ya da, acelesi olduğunu çünkü manikürden sonra gitmesi gereken başka bir yer olduğunu düşünebilirsiniz ve bencil ve çıkarcı bir kişi olduğu sonucuna varabilirsiniz. Ya da, her iki yanıttan birini seçmek için yeterli bilgiye sahip olmadığınız ve daha fazla bilgi istediğiniz sonucuna ulaşabilirsiniz (örneğin, Deborah'nın

dilencilere para verme öyküsü ya da evsizlere karşı görüşlerinde liberal mi muhafazakâr mı olup olmadığını bilmek isteyebilirsiniz). Bu, olayların otomatik anlamlandırılmasını yeniden değerlendirmenin gücüdür. Buna, tüm açılarını değerlendirme zamanımızın olduğu, bir durum hakkında yeni bilgiler aradığınız ve ilk akla gelen düşünce yerine eldeki tüm mevcut veriye dayanarak bir sonuca ulaştığınız durumlarla ilgili "ayık ikinci düşünce" diyebilirsiniz.

Sizden Deborah ile ilgili ilk değerlendirmenizi incelediğiniz gibi takıntılarınızın otomatik yorumlamalarıyla da ilgili benzer bir anlayış geliştirmenizi istiyoruz.

Deneyimlediğiniz her bir takıntı için kendinize şu soruları sorun:

- "Bu takıntı benim kişiliğimle ilgili ne anlama geliyor?"
- "Bu takıntı gelecekle ilgili ne söylüyor?"
- "Bu takıntıya sahip olmakla ilgili beni en çok rahatsız eden şey ne?"

Örneğin, Paula'nın çocuğunu taciz etmekle ilgili takıntıları var. Paula kendine şunu sordu: "Bu takıntıyla ilgili en çok beni ne rahatsız ediyor?" Yanıtı, "İyi anneler bebeklerine zarar vermeyi düşünmezler. O halde bu takıntımın olması benim iyi bir anne olmadığım anlamına gelir," ve "Kontrolümü kaybedebilir ve o şekilde davranabilir, bebeğime zarar verebilirim," ve "Böyle bir düşünceye niye sahip olduğumu bilmiyordum ta ki daha önce hiç bilmediğim sapıkça bir yönüm olana kadar." Paula'nın sorgulaması gerekli olan yorumlar bunlardır. Paula'nın çocuğunu tacizden koruma isteğinin tamamıyla yerinde ve akılcı olduğuna dikkat edin. Biz Paula'nın çocuğuna karşı katı bir tutum geliştirmesini ya da çocuğunu önemsizleştirmeyi hiçbir zaman istemiyoruz. Aksine, takıntının kendisinin onu kötü bir anne yaptığı görüşünü ve takıntının kendisinin çocuğuna zarar getirebileceği yolundaki değerlendirmesini sorgulamasını istiyoruz.

Gereğinden Fazla Yüklediğiniz Anlamları Tanımlama

Sırada takıntılarınızın yorumlarını çalışma defterinize kaydetme işlemi var. Zorlayıcı takıntılar tipik olarak herhangi bir kişinin iğrenç ya da en azından nahoş buldukları temalar ve eylemler hakkındadır. Başlangıçta sadece "Bu iğrenç" ya da "Bu takıntıdan nefret ediyorum" yazdığınızı görebilirsiniz. Bu düşünceler, takıntıların kendi tanımıdır ve sizin onlara tepkilerinizdir; elbette ki takıntıyı iğrenç ve nefret verici bulursunuz.

Oysa ki, bu bilgi sizin çok işinize yaramayacaktır. Sizin ihtiyacınız olan şey o düşünceden neden nefret ettiğinizin nedenlerini olabildiğince saptamaktır, ta ki, tepkinizin çok aşırı olduğunu, yaşamınızı sekteye uğrattığını fark edene kadar. Yani, söz konusu düşünceye tepkinizin bu kadar şiddetli olmasını neyin sağladığını keşfetmek isteyeceksiniz. Birçok kişinin sizinki gibi zorlayıcı düşünceleri olduğunu aklınızda bulundurun; fakat onlar bu düşüncelerden rahatsız değiller, çünkü hiçbir kişisel anlam ifade etmediğini düşünüyorlar ("Ne korkunç bir düşünce! Tanrıya şükür, o eylemi gerçekleştiren tarzda insanlardan değilim!" ya da "Ne kadar korkunç, alışılmamış bir düşünce. Tahminimce yaratıcı zihnimin olumsuz bir tarafı hoşa giden düşüncelerin yanı sıra nahoş düşünceler de üretiyor").

ALIŞTIRMA 4.2:
YORUMLARINIZI GÖZLEMLEME

Çalışma defterinize dört sütun çiziniz. Sütunlar soldan sağa doğru aşağıdakilerden oluşmalı:

- Tarih
- Takıntı
- Duygular
- Takıntının yorumu

Gelecek hafta için takıntılarınızı gözlemleyin. Bir takıntı oluştuğunda, tarih ve takıntının ne olduğunu kaydedin. Duygular sütununa, takıntı geldiği zamanki tüm duygularınızı yazın. Bu duyguların ne derecede olduğunu bir önceki alıştırmada yaptığınız gibi ölçün. Daha sonra, takıntı oluştuğunda onunla ilgili tüm düşüncelerinizi kaydedin.

Takıntılar çok sıklıkla oluşabileceği için günlük olarak sadece 3 takıntıyı ele almanızı öneririz: Sabah 1, öğleden sonra 1 ve akşam 1 kayıt olmak üzere. Eğer bunu 7 gün boyunca yaparsanız, toplamda 21 kaydınız olacaktır. Durumun gerçekleştiği andan mümkün olduğu kadar kısa bir süre sonra formu doldurmanız önemlidir. Çalışma defterinizi her zaman yanınızda taşımak uygun olabilir.

Aşağıda Daphne'nin kayıtlarından bir günü inceleyelim.

Tarih	Takıntı	Duygular	Zorlantı/ Nötrleştirme
28 Ocak Sabah	"Yaralı bir kişinin koltuk değneğini tekmeleme dürtüsü	Korku - 90 Utanç - 80	Psikopat mıyım? Bir yanım gerçekten bunu yapmayı isteyene dek bu tip düşüncelere sahip olamam. Bu düşünceler ne kadar çoksa, o kadar çok o düşüncelere uygun davranırım. Topluma karşı bir tehdit unsuruyum. Bu düşüncelerimden ötürü kötü bir insanım.
28 Ocak öğleden sonra	Ya çeşmeden yere bir miktar su damlarsa ve birisi kayıp yaralanırsa?	Korku - 80 Suçluluk - 90	Su damladığını düşünmüyorum ama belki de damladı ve eğer herhangi bir şey olursa tümüyle benim hatam olur. Geri dönüp suyu temizlememek, herhangi bir kişiye çelme takmakla aynı anlama gelir.
28 Ocak Akşam	Yaşlı bir insana çelme takma isteği	Korku - 90 Suçluluk - 90 Utanç - 90	Ben kötü bir insanım. Ne kadar istemesem de bu düşünceler gelmeye devam ediyor. Bir şeylerin işaretçisi olabilirler, belki de onu yapmayı istiyorum, belki de içimde soğuk ve merhametsiz bir kişiyim ve bu bakıcılık işini yapmamam için bir işaret. Bu düşünceyi kontrol etmemek, gerçekte birisine çelme takmakla aynı şey.

Dördüncü sütuna kaydettiğiniz yorumların üçüncü sütunda kaydettiğiniz duyguları açıklamasına özen gösterin. Yani, üçüncü sütuna kor-

ku yazmışsanız, dördüncü sütundaki değerlendirme niye öyle hissettiğinizi açıklamalıdır. Eğer korku, utanç ve suçluluk hissediyorsanız, "Aman tanrım, ya kontrolümü kaybedip o şekilde davranırsam!" (neden korktuğunuzu açıklayan) ve "İyi, ahlaklı kişilerin bu tip düşünceleri olmaz; bu düşünce benim ahlaksız biri olduğumu gösterir!" (utanç ve suçluluğu açıklayan) gibi değerlendirmeler yapıyor olabilirsiniz.

İşte size takıntınızın otomatik yorumunu tanımlamaya yardımcı olabilecek bazı sorular. Bunları size rehber olması için çalışma defterinize direkt kopyalamak işinize yarayabilir:

- "Bu takıntı benim kişiliğimle ilgili ne söylüyor?"
- "Eğer bu takıntıyla ilgili herhangi bir şey yapmazsam nasıl bir insan olurum?"
- "Takıntının tekrar tekrar gelmeyi sürdürmesi ne anlama geliyor?"
- "Eğer bu takıntıyla ilgili hiçbir şey yapmazsam ne olabilir?"

Bu 7 günün sonunda, takıntılarınıza verdiğiniz tepkiler size daha farklı gelmeye başlamalı. Takıntılarınızın birçok duyguya nasıl neden olduğu ve tepki olarak niçin o şekilde davrandığınıza dair daha iyi bir anlayışınız olmalıdır. OKB'nizin içsel bir mantığı olduğuna ilişkin kuşku yok; yani, sizin yorumladığınız şekliyle takıntınızın anlamı duygusal tepkinizi ve o tepkiyi kontrol etmek için kullandığınız başetme stratejilerini açıklar. Bu alıştırmadan sonra, yorumlarınızın, mantıklı sonuçlarını düşünmeden yapılan çıkarımlar olduğunu da fark edebilirsiniz.

5

OKB'niz Niçin Devamlılık Gösteriyor?

OKB'NİZ NİÇİN DEVAMLILIK GÖSTERİYOR?

OKB belirtilerinizi gözlemlemekle iki haftanızı geçirdiniz, şimdi onların niçin kalıcı olduğuna dair sağlam bir anlayışa ulaştığınıza emin olalım. Belirtilerinizin niye devamlılık gösterdiğini anlamak size onların üstesinden gelmek için önerdiklerimizin altında yatan mantığı anlamanıza yardımcı olacaktır.

DAVRANIŞSAL ETKENLER

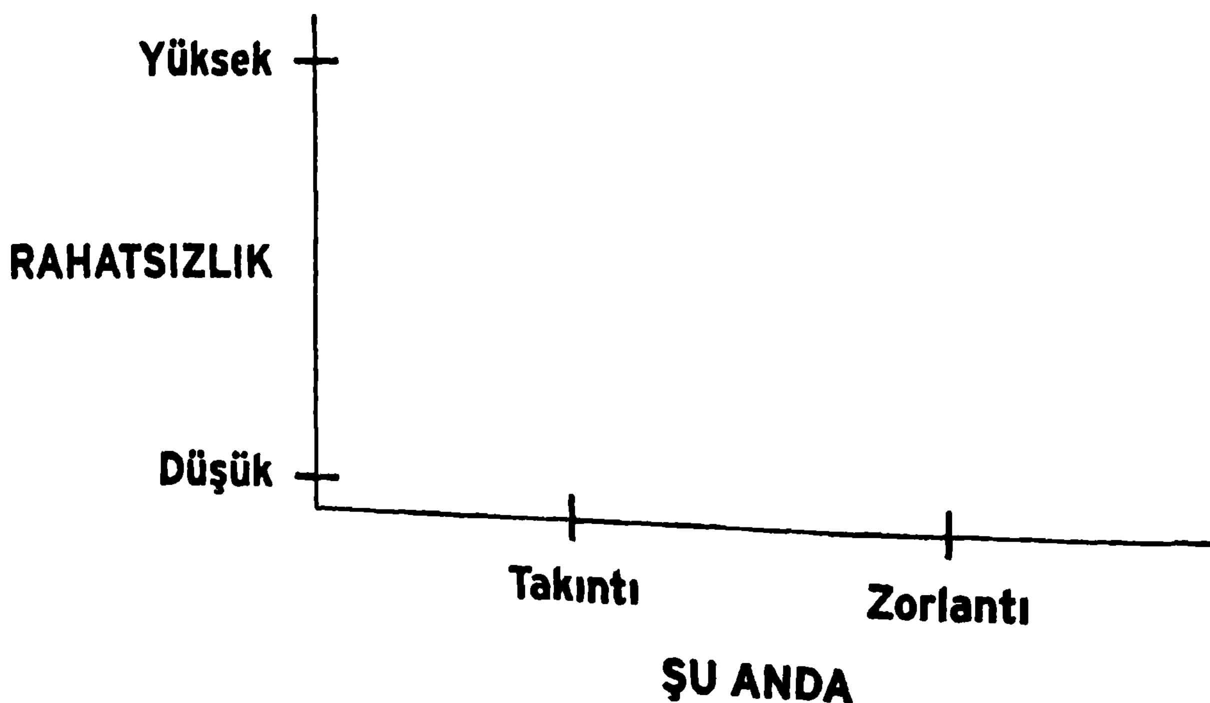
Alıştırma 4.1'deki gözlem formlarınızı gözden geçirin. Özellikle, zorlantılarınızı, nötrleştirme ve kaçınmalarınızı uygulamaya geçirmeden önce kendinizi nasıl hissettiğinize ya da bunları yapmadığınızda ne hissedebileceğinize bakın. Bu eylemleri gerçekleştirebiliyor olmanız rastlantısaldır, çünkü bir şekilde size kendinizi daha iyi hissettirir ya da onları yapmazsanız daha kötü hissedersiniz. Bu yüzden zorlantılar, nötrleştirme ve kaçınma davranışları kısa vadede rahatsızlığınızı giderme amacına hizmet eder. Hoş olmayan bir duyguyu azaltan herhangi bir davranış kişilerin tekrar edecekleri bir davranıştır; bu, temel bir insani gerçektir. Bu eylemleri tekrar etmeyi sürdürürsünüz, çünkü size daha iyi hissettirir ya da en azından daha çok rahatsızlık vermesini en-

gellemiş gibi hissettirir. Durdurmayı isteseniz bile, takıntıyla bağlantılı rahatsızlıkla ilgili ferahlama arayışı sizi devam etmeye zorlayacaktır.

Ne kadar çok bu davranışları gerçekleştirirseniz, o kadar çok size normal gelir ve alışkanlığa dönüşme olasılığı da yükselir. Bilinçli bir rahatlama arayışı içinde olmadan bile bu davranışları gerçekleştiriyor olabilirsiniz. Alışkanlıkları bırakmak zordur; birçok kez bırakmak için yemin etmiş olduğunuz tırnak yeme, atıştırma ya da aburcubur, çok fazla TV seyretme, tutumlu olmak yerine harcama yapma gibi diğer bazı alışkanlıklarınızı düşünün. OKB davranışlarınızın aşırı, absürd ya da saçma olduğunu düşünseniz bile onları gerçekleştirirsiniz; çünkü geçmişte rahatsızlığınızı azaltmada işe yaramıştır ya da alışkanlığa dönüşmüştür ve bu yüzden karşı koymak zordur. O davranışları gerçekleştirdiğiniz için deli değilsiniz!

ALIŞTIRMA 4.2: YORUMLARINIZI GÖZLEMLEME

Alıştırma 4.1'deki gözlem formlarınızı gözden geçirin. Zorlantılarınız ve nötrleştirmelerinizden önce ve sonraki duygularınıza bakın. Bazen grafikler bir şeylerin işleyişini anlamamızda gerçekten yardımcı olabilir. Çalışma defterinize aşağıdaki gibi bir grafik çizin:



Şimdi, takıntınız gelmeden önceki rahatsızlık düzeyinizi en iyi yansıtan noktayı grafikte işaretleyin. Örneğin, orta düzeyde bir sıkıntı yaşıyorsanız işaretlediğiniz nokta "rahatsızlık" ekseninin ortalarına doğru ve "takıntı" noktasının soluna doğru olabilir. Şimdi takıntının geldiği andan hemen sonraki rahatsızlık düzeyinizi işaretleyin. Şimdi de zorlantı davranışınızı tamamladıktan sonraki rahatsızlık seviyenizi işaretleyin. Şimdi noktaları birleştirin. Eğer rahatsızlık düzeyiniz zorlantı/nötrleştirme eylemlerini gerçekleştirdikten sonra artıyorsa, o anda takıntınıza tepki olarak hiçbir şey yapmadığınızda rahatsızlık düzeyinizin ne kadar olacağına dair tahmininizi işaretleyin. Takıntınız olduğunda rahatsızlığınızın yükselmesinin ardından zorlantı ya da nötrleştirme eylemi gerçekleştirdiğinizde önemli ölçüde azalıyor olması tesadüfidir.

HEPSİ BİRARAYA GELİNCE

Takıntılar ve zorlantılar döngüsel şekilde oluşur. Bir takıntı ortaya çıktığında, onu tehdit, tehlike ya da ahlaksızlık olarak yorumlarsınız. Bu yorum ciddi bir rahatsızlıkla sonuçlanır. Zorlantı ya da nötrleştirme eylemi bu rahatsızlığı dindirir (ya da rahatsızlığınızı onu yapmadığınız zamanki beklentinizden daha düşük tutar). Takıntıyla kalmazsanız, takıntıyla ilgili hiçbir yeni bilgi öğrenmezsiniz ve bu yüzden ilk yorumunuz olan takıntının tehlikeli ve endişe verici olduğu inancı el değmemiş olarak kalır. Bu sırada, takıntının olmasından kaçınma çabaları, o takıntıyla ilgili herhangi bir şeye aşırı hassasiyet duymanıza neden olur (bunlar, zorlantılarınız, nötrleştirme ve kaçınmalarınızla ilgili yaptığınız her şeyi içerir) ve bu da sonuçta takıntının daha sık ortaya çıkmasına neden olur ve tüm döngü yeniden başlar.

ALIŞTIRMA 5.2: OKB DÖNGÜNÜZÜ KAVRAMA VE YÖNETME

Bu bölümü bitirmeden önce, bilişsel davranışçı modelin takıntıların nasıl sürüdüğüyle ilgili görüşünü öğrenmenize yardımcı olmak adına bir alıştırma daha deneyin. Alıştırma 3.1'de sağ sütuna kaydettiğiniz "önemsiz" zorlayıcı düşüncelerden birini ele alın. Şimdi, bu düşünceyi önemsiz zorlayıcı düşünceden gerçek bir rahatsız edici takıntılı düşünceye dönüştürmek için nasıl düşünmeniz gerekebileceğini hayal edin. Çalışma defterinize takıntılı düşüncelerinizin sizi rahatsız ettiği ölçüde bu zorlayıcıların sizi rahatsız etmesine neyin neden olduğunu kaydedin. O düşünce hakkında kişisel sorumluluk hissinizi, algılanan tehlikesini ya da düşünceyi kontrol etmenin önemini abartma ihtiyacınız olabileceğini düşünün. Sizce düşüncenizi kontrol etmek için hangi tip çabalar durumu daha kötüye götürür? Eğer düşüncenizi kontrol etmekte başarısız olursanız, ne gibi sonuçları olabileceğini tahmin ediyorsunuz? Varsayımsal bir kısırdöngü yaratmanızın ardından, bir kişinin nasıl böyle bir düşünceden bir takıntı geliştirebileceğini görebiliyor musunuz?

Eğer bunu tavsiye edildiği şekliyle yaptıysanız, şu anda takıntılarınız ve zorlantılarınız hakkında daha iyi bir anlayışa sahip olmalısınız. Peki buradan nereye ilerleyeceksiniz? Öncelikle, tahmin edildiği gibi gerçekler ya da doğrulardan daha çok takıntılarınızın yorumlarıyla uğraşarak işe başlayacaksınız. Biz de size takıntınızın değerlendirmesini (yorumunuzu) gerçekler değil tahminler olarak ele almayı öğrenmenize yardımcı olacak, düşünceleriniz ve düşünce işlemeyle ilgili birçok bilgi vereceğiz. Son olarak, size takıntınızla başetme yönteminizi değiştirmenize, yani kontrol, kaçınma ve zorlantılar/nötrleştirme, takıntıya hiçbir tepki vermeden katlanmanıza yardım edeceğiz. Böylece, takıntıların bu yeni bilişsel davranışçı anlayışının desteğiyle yaşamınızı OKB'den kurtarma sürecine başlama zamanı gelmiştir.

6

Değişiklik Yapmaya Hazır mısınız?

DEĞİŞİM ZORLUDUR

Takıntılar çok rahatsız edici olabileceği gibi, onlarla başetmek için kullandığınız stratejiler de (zorlantı, nötrleştirme, kaçınma, düşünce kontrolü gibi) size zaman kaybettirebilir, yıldırabilir ve etkili olmayabilir. Yine de bu stratejiler sizi bazı zamanlarda sıkıntıdan kurtarmış olabilir. Takıntı-zorlantı döngüsüne dışarıdan bakınca, takıntılarınızı olanaksız ve saçma bulabileceğiniz gibi, onlarla başetmek için kullandığınız stratejileri aşırı veya aptalca bulabilirsiniz. Oysa takıntı-zorlantı döngüsünde bu stratejiler oldukça gereklidir. Başvurduğunuz stratejiler hakkında ara sıra her iki düşünceye birden sahip olmak olağandışı değildir. Aynı zamanda takıntılarınızla nasıl başedeceğinizle ilgili değişiklikler yapma konusunda arada kalmak da olağandışı olarak değerlendirilmemelidir. Hatta bireyler bazen OKB'den kurtulma rahatlığını sağlayacak olduğunu bilmelerine rağmen, daha önce kullanmış oldukları yöntemleri bırakmakta güçlük çekebilirler. Bu bölümün amacı da OKB'nin üstesinden gelmek yolundaki engelleri fark etmenize ve üstesinden gelmenize yardımcı olmaktır.

TAKINTIYI GİZLEME

Tedavi sürecinde karşılaşılabilecek ilk sorun *gizlenmedir. Başkalarının* nasıl tepki vereceğinden endişelenerek bu *düşünceleri kendinize sak*layabilirsiniz. Oysa, bunun aksine, bu *düşüncelerle başedebilmeniz* için öncelikli olarak yapılması gereken *en az bir veya iki kişiye bunlar*dan söz etmek olacaktır. Bu kitabın önerdiği *alıştırmalardan biri de bu* konu hakkında araştırma yapmanız ve arkadaşlarınız *ya da güvendiği*niz kişiler aracılığı ile normatif bilgiye sahip *olmanızdır. Bazı din ür*kenli takıntılar ("Tanrı şeytandır" gibi) öylesine rahatsız *edici olabilir* ki bir başkasına anlatmak, kelimelere dökmek zordur ve *günah olarak* düşünülür. Eğer takıntılarla ilgili sorununuzu şimdiye kadar *kimseye* açmadıysanız, tedavi sürecindeki önerilerimizden *yararlanmakta güç*lük çekebilirsiniz. Bu düşüncelere ve kuşkulara sahip olmanın normal olduğunu da kabullenmeniz gerekmektedir. Takıntınızı gizlediğiniz sürece, düşünceniz hakkında önemli bilgileri araştırmanız zorlaşacak ve bu düşünceye sahip olmayı sürdüreceksiniz.

Her ne kadar bazı alıştırmaları yapabilmeniz, takıntılarınızın içeriğini önceden başkaları ile paylaşmanızı gerektirse de, OKB hakkında deneyimi veya bilgisi olan ya da bu konu hakkında anlayış gösterebilecek kişiler ile bu durumu paylaşın. Örneğin, bazı din yetkililerinin OKB hakkında diğerlerine oranla daha fazla deneyim ve bilgi birikimi vardır. Dahası, her tanışıklığınız olan kişi ile bu durumu paylaşmanız beklenmez, uygun kişileri seçin.

AŞIRI DEĞER VERİLMİŞ DÜŞÜNCE

Başarılı bir tedavinin önündeki ikinci engelse, düşünceye abartılı değer vermedir. Bu düşünce, takıntınızın yorumlanması durumundaki inancınızı temsil eder ("Şiddet-günah-cinsellik içeren bir düşünceye sahip olabilmek için, kişinin özünde şiddet eğilimi olan günahkâr-sapkın biri olması lazımdır" gibi). Eğer gerçekten "Hemcinsim tarafından uyarıldım mı acaba?" diye düşünmenin günah olduğu ve Tanrı'nın sizi ce-

zalandıracağı gibi bir düşünceniz varsa o zaman kasıtlı olarak bu fikrin aklınıza gelmesinden kendinizi alıkoymanız oldukça zor olacaktır. Eğer sizin de yaşadığınız durum buysa, bir din görevlisinden kasıtlı olarak böyle bir düşüncenin aklınıza gelmesinin gerçekten günah olmayacağı durumlar olup olmadığı (örneğin, takıntınız ile başetme sürecinde) ile ilgili bilgi istemenizi öneririz. Aşağıdaki alıştırma da size yardımcı olabilir.

ALIŞTIRMA 6.1: AŞIRI DEĞER VERİLMİŞ DÜŞÜNCENİN ÜSTESİNDEN GELEBİLME

Bu alıştırma için iki sütundan oluşan bir tablo hazırlayın, sol tarafa "ilk değerlendirme"yi yazın sağ tarafa ise "koşullara bağlı değerlendirme"yi yazın. Şimdi, daha önceden takıntılı düşünceleriniz hakkında kayıt tutmuş olduğunuz Alıştırma 4.2'ye dönün. Sol taraftaki sütuna takıntılı düşüncelerinizin en önemli değerlendirmelerini yani en çok sıkıntı yaratan değerlendirmeleri not edin. Sağ taraftaki sütuna ise bunu bir koşulda ya da bağlamdaki yorumunu ortaya koyacak başka bir şekilde yeniden yazın.

İlk Değerlendirme	Koşullara Bağlı Değerlendirme
"Böyle bir düşünceye sahip olduğum için katı ve duygusuz bir kişiyim."	"Bu düşünceye sahip olduğum için katı ve duygusuz olabilirim."
"Bu düşünceye sahip olduğuma göre pedofil olmam lazım."	"Bu düşünceye sahip olduğum için pedofil olabilirim."
"Böyle günahkâr bir düşünceye sahip olduğum için cehenneme gönderileceğim."	"Böyle günahkâr bir düşünceye sahip olmam cehenneme gönderileceğim anlamına gelebilir."

Bu listeyi yaptıktan sonra sol tarafta yazdığınız değerlendirmelere bakın. Düşünceye yüklediğiniz anlamı yeniden ifade etmenin, zihninizi yeni olasılıklara nasıl açtığına dikkat edin. Yüklediğiniz anlamı gerçeklik

olmaktan çıkartıp olasılık haline getirmeniz, değerlendirmenizin doğru olmayabileceği koşullar olabileceği konusunda size yeni olasılıklar sağlayabilir. Bir kez daha söyleyelim, bu son alıştırmayla ilgili olarak, kendi kendinize yapmakta zorlanıyorsanız yönlendirme için danışın.

OKB'NİN ÜSTESİNDEN GELMEKLE İLGİLİ KAYGILAR

Düşüncenizi başkalarından gizleme veya düşünceye verilen değeri abartma konularında sıkıntı yaşamıyor olsanız da, OKB'nin üstesinden gelmekle ilgili kaygılar yaşıyor olabilirsiniz. Bu kitabı okuyor olmanız, en azından, OKB'nin üstesinden gelmek için adım atma konusunda düşünceleriniz olduğunu gösteriyor. Demek ki OKB'den kurtulmak için kuvvetli bir isteğiniz mevcut. Bir yandan da OKB tedavisinin sizin için masraflı olacağını düşünüyor olabilirsiniz. Bunun bilincindeyiz. OKB'li kişiler üzerinde yapılan bir çalışmanın sonucunda listelenen tedaviyle ilgili endişelerden bazıları aşağıda belirtilmiştir (Purdon, Rowa ve Antony, 2004):

- "Tedavi etkili olmayacak ve ümitsiz bir vaka olacağım."
- "Biraz iyileşmem durumunda, başkalarının benimle ilgili ve benim karşılayamayacağım beklentileri olacak."
- "Zihnimden attığım geçmiş deneyimlerimi yeniden yaşama konusu beni endişelendiriyor."
- "Tedavinin benim belirtilerimi kötüleştirmesinden korkuyorum."
- "Değişmem durumunda, eşimin ve ailemin yeni halimi sevmemesinden korkuyorum."

Taşıdığınız her kaygı bu kadar açık olamayabilir. İyileşmeniz durumunda, ailenizin neden daha önce iyileşmediğiniz konusunda size kızgın olabileceği hususunda kaygılarınız olabilir. ("Eğer bunu şu an başarabiliyorsa niye iki yıl önce yapmadı?") Başkalarına sıkıntı yaratmış olsa da, eskiden bağlı olduğunuz fakat şu an ihtiyacınızın olmadığı ritüeller nedeni ile mahcup olmaktan korkuyor olabilirsiniz. OKB'nin üstesinden gelmek demek, sizin ve başkalarının zorlantı, nötrleştirme ve kaçınmanın gereksiz olduğunu kabul etmeleri anlamına gelir. Eğer OKB'nin üstesinden gelirseniz, eskiden olduğu gibi ailenizden ilgi ve destek göremeyeceğinizden korkuyor olabilirsiniz. Değişimin daha kötü olabileceği düşüncesi ile belirsizlikten korkuyor ve OKB'nize sahip çıkıyor olabilirsiniz.

ALIŞTIRMA 6.2: OKB'NİN ÜSTESİNDEN GELME KONUSUNDAKİ KAYGILARINIZIN FARKINA VARMAK

Çalışma defterinize, OKB'nin üstesinden gelmeye dair sahip olduğunuz tüm kaygı ya da korkuları listeleyin. İyileşme konusunda karışık fikirleriniz olmasının normal olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Kaygılarınızı ve korkularınızı yok saymaktansa farkında olmak çok daha iyidir.

ÖZGÜL KORKULARIN ÜZERİNE GİTME VE OKB'NİN ÜSTESİNDEN GELMEKLE İLGİLİ KAYGILAR

Tıpkı diğer korkularda olduğu gibi, OKB'nin üstesinden gelmekle ilgili korkuların da sağlam bir temeli olmayabilir. İnsanlar bir şeyden korktuklarında, korktukları şeyi olası sonucu ile birlikte değerlendirmezler. Örneğin Dan'in örümceklerden korkma nedeni onların kulağının içine yumurtlayabileceklerine inanmasıydı. Bu korkusu hakkında konuştukça, örümceklerin aslında ağlarına yumurtladıkları ve kulak

içinin ağ örmek için uygun olmadığına ilişkin bilgiyi edindikten sonra örümceklerden daha az korku duyar olmuştu. Bu bölüm, ayrıntılı bir şekilde değerlendirdiğinizde korkularınızın ne kadar gerçekçi olduğu üzerine düşünmenize yardımcı olacak.

Başkalarının Tepkileri Hakkındaki Korku

OKB'niz sonlandığında ailenizin şöyle düşünceleri olabilir: "Madem kurtulmak bu kadar kolaydı niye daha önce bu durumla başetmedi?" veya "Şimdiye kadar bizi kandırıyor muydu?" Ya da şimdiye kadar sizin zorlantı, nötrleştirme ve kaçınma stratejilerinize uyum sağladıkları için kızgın olabilirler. Fakat bu tepkinin hayatınızın sonuna kadar sürdürülüp sürdürülmeyeceğini düşünün. Her şeyden önce, sizi seven ve değer veren kişiler sizin hayatınızın ve kendi hayatlarının yoluna girmesine sevineceklerdir. Geçmişe dönük kızgınlıkları olsa bile; esnek, spontan ve korkulardan özgürleşmiş yeni halinizin tadına onlar da varacaklardır. Böyle olmaması durumunda, OKB'den bağımsız olarak ilişkilerinizle ilgili başka sorunlarla başetmeniz gerekecektir. Bu durumda, her şeyin en tepesinde duran bir OKB sorunundan arınmış olarak, bu yeni sorunla başetmede elinizin güçleneceğini aklınızdan çıkarmayın.

Bir başka endişe ise, OKB'den kurtulmanız durumunda insanların sizinle ilgili beklentilerinin artacağıdır. OKB'den kurtulmanız durumunda insanların beklentileri değişebilir. Örneğin, iyileşmeniz işe ya da çalışmaya geri dönmenize veya çocukların ve evin bakımı gibi sorumluluklarınıza, sosyal yaşamınıza geri dönmenizi sağlayabilir. Fakat önemli bir noktayı unutmamak gerekir ki, bu tip sorumluluklarınızı yerine getirecek kadar OKB'nizden sıyrılmış olmanız sizin daha fazla kendine güvenen, sakin, yetkin, güçlü ve konsantre olmanız anlamına gelecektir. Ayrıca, OKB'den kurtulma sürecinin kademe kademe gerçekleşeceğini ve zamanla daha fazla sorumluluk alabileceğinizi de aklınızdan çıkarmayın. Dolayısıyla, tamamıyla iyileşmiş hissedeceğiniz

noktada, yaşamınızda yer alan pek çok değişik rolde sizden beklenen düzeyde işlevlerinizi yerine getiriyor olacaksınız. Aslında iyileştikçe kendi kendinize meydan okumak isteyeceksiniz ve böylece birçok yeni potansiyeli gerçekleştirebilirsiniz. Çevrenizdeki kişiler de siz en iyisini yapmaya çalıştıkça memnun olacaklardır.

Tedavinin kendisi ile ilgili korkular

Bu kitapta yer alan önerileri izlediğiniz zaman OKB'den kurtulma şansınız çok yüksek; yani kitaptaki alıştırmaları yapmanız ve günlük yaşamınıza uygulamanız, bunlar için zaman ayırmanız ve tedavinin zorluklarına hazırlıklı olmanız durumunda iyileşme şansınız çok yüksek. Eğer bu kitaptan herhangi bir yarar görmediyseniz belki de OKB ile başetmeye çalışmak için iyi bir zaman olmayabilir veya bir terapist ile daha yoğun bir çalışma programına gereksinim duyabilirsiniz. Tedavi ettiğimiz pek çok kişi, tedaviden yarar göremeyen azınlıktan biri olmaktan korktuklarını belirtmişler, fakat sonrasında OKB'den kurtulduklarını gördüklerinde şaşırmışlardır. Aslında, denemeden işe yarayıp yaramayacağını bilemeyiz. Eğer bu kitaba bir şans verdiğiniz halde işe yaramazsa, o zaman başka tedavi seçeneklerini değerlendirebilirsiniz; örneğin, bu konuda uzmanlaşmış bir terapist. Bir tedavi yolunu benimseyip işe yaradığını veya size uygun olmadığını fark etmek, hiçbir şey yapmamaktan daha iyi olacaktır.

Tedavinin kendisi korkutucudur çünkü şimdiye kadar kaçınma etrafında organize ettiğiniz yaşamınızda size ters gelen riskleri almanızı gerektirir. Fakat aslında bu riskler kabul edilebilir risklerdir ve sağlıklı, mutlu bir şekilde yaşamını sürdüren pek çok kişinin aldığı risklerden daha büyük değildir. Zaten bazı riskler almanız gereken noktaya geldiğinizde, bu riskleri almaya hazır hale gelmiş olacaksınız. Risk alabilme yeteneğinizi, şu an bu konu hakkındaki duygularınıza bakarak değerlendirmeyin.

Son olarak belirtilmesi gereken nokta da şudur ki, bu tedavinin sizin

OKB'nizi kötüleştirme olasılığı yoktur. Alıştırmaları yaparken zorlanacağınız ve stres yaşama olasılığınız bulunsa da, alıştırmaların uygulanması sırasında bu stres düzeyiniz azalacaktır. Alıştırmaları kısa dönemde zorlasa da uzun dönemde büyük kazanç olarak değerlendiriyoruz. Her şeye rağmen, OKB'den kurtulmamanız durumunda yaşayacağınız stres, alıştırmalar sırasında yaşayacağınız stresle kıyaslanamaz.

OKB'NİN BEDELLERİ: KAYGILARINIZDAN DAHA MI AĞIR BASIYOR?

Şu ana kadar OKB ile ilgili yaşadığınız kaygılarınızın üzerinden geçildi ve muhtemelen bunların üstesinden geldiniz. Bunu bir de OKB'nin devam etmesinin bedelleri ile karşılaştırabilirsiniz. OKB'nin üstesinden gelme çabalarınızın bedeli ile OKB ile yaşamanın maliyetini kıyaslamanız çok önemli.

ALIŞTIRMA 6.3: OKB'NİN SİZE MALİYETİ NEDİR?

Çalışma defterinize OKB'nin size tüm kaybettirdiklerini (maliyetini) listeleyin. OKB'nin aşağıda belirtilen noktalarda yaşamınızı nasıl etkilediğini düşünün:

- iş yaşamı: verimlilik, iş yaşamının kalitesi, konsantrasyon, olası terfi, daha iyi bir pozisyonda/maaşla çalışmak, iş arkadaşlarıyla ilişkiler, amiriniz ile ilişkiler

- eşinizle ilişkiniz (eğer varsa): eşinizin günlük yaşamı ve mutluluğu, destekleyici bir eş olma becerisi, eşiniz ile karşılıklı doyum aldığınız zaman geçirebilme becerisi, duygusal açıdan destekleyici bir eş olma becerisi, eşiniz ile yaşamınızın tüm alanları

- **ebeveyn rolü** (eğer varsa): duygusal açıdan destekleyici bir ebeveyn olma becerisi, çocuğunuz için iyi bir rol model olma becerisi, çocuğunuz ile karşılıklı zevk aldığınız zaman geçirebilme becerisi, çocuğunuz ile yaşamınızın tüm alanları

- **sosyal hayattaki roller:** arkadaşlar ile zaman geçirme becerisi, duygusal açıdan destekleyici bir arkadaş olma becerisi, arkadaş ile karşılıklı doyum aldığınız zaman geçirebilme becerisi, arkadaşınız ile yaşamınızın tüm alanları

- **kişisel gelişim:** bir birey olarak gelişme becerisi, hobi ve ilgi alanları gelişimi, ait olduğunuz topluluğa ve dini gruba hizmet edebilme becerisi

TARTMAK VE DENGELEMEK

Az önce listelediğiniz maliyetler, OKB'nin hayatınızda yarattığı bedellerdi. OKB'nin üstesinden gelme ile ilgili kaygılarınız teoride olma olasılığı olan fakat yaşamayabileceğiniz noktalardır. Üstelik bunlarla karşı karşıya gelseniz bile zamanla ortadan da kalkabilir (örneğin, eşten gelen bir öfke zamanla dinebilir). O halde şuna karar vermeniz lazım: "OKB'den kurtulmanın bana maliyeti onunla birlikte bir yaşam sürmenin maliyetinden daha mı fazla gerçekten?" Eğer yanıtınız hayır ise o zaman hayatınızda bir değişiklik yapmak için iyi bir zaman olmayabilir ve bir süre daha beklemek isteyebilirsiniz. Eğer yanıtınız evet ise okumaya devam edin!

7

Zihinsel Kontrol Paradoksu

GİRİŞ

Kontrol hissine sahip olmak hem yaşam doyumu açısından hem de güvende hissetmek açısından çok gereklidir. Hepimiz yaşamımızdaki olaylarda, günlük etkinliklerimizde, işimizde ve boş zamanımız üzerinde veya bir noktaya kadar da ilişkilerimiz üzerinde kontrol sahibi olduğumuzu hissetmek isteriz. Ayrıca davranışlarımız, duygularımız, düşüncelerimiz ve bedensel duyumlarımız üzerinde de kontrol sahibi olmayı arzularız. Bu yüzden rutinler ve tahmin edilebilirlik çok önemlidir; çünkü bunlar yaşamımızdaki kontrol hissinin devamı için gereklidir. Kontrol duygumuzu yitirdiğimizde kendimizi stresli ve kaygılı hissederiz. Benzer şekilde, duygular üzerinde (birden gözyaşlarına boğulmak), davranışlar üzerinde (daha sonra pişmanlık duyacağınız bir yorumda bulunmak) veya bedeniniz üzerinde (beklenmeyen bir göğüs ağrısı) kontrol kaybı hissetmeniz sinir bozucudur. Sizi rahatsız eden beklenmedik zorlayıcı düşüncelerle ya da takıntılarla karşılaştığınızda yaşadığınız stresin bir kısmı da zihinsel faaliyetler üzerindeki kontrol kaybı hissinden kaynaklanmaktadır.

Evli ve oldukça dindar birisi olan Danny işyerinden tanıdığı kişiler ile cinsel içerikli düşüncelere ve imgelere sahiptir ve bu düşüncelere sa-

hip olduğu için günah işlediğini düşünmektedir. Danny bu cinsel içerikli düşüncelerin aklına gelmesinden kaçınmak için değişik stratejilere başvurmaktadır; örneğin bazı kişilerden ve yerlerden kaçınma ya da aklına cinsel içerikli düşünceler geldiğinde dua etmek gibi. Eşine bu düşüncelerinden bahsetmiş, eşinden kendisini affetmesini istemiş ve her şeyin yoluna gireceği konusunda onu teselli etmiştir. Danny bu istenmeyen zorlayıcı cinsel düşünceler üzerinde kontrol sahibi olabilmek için yıllarca her gün mücadele vermiştir. Zihinsel açıdan zayıf olduğuna kendisini ikna etmiştir. OKB'si olan pek çok insan gibi diğer tüm "normal" bireylerin düşünceleri ve hisleri üzerinde kendisinden daha iyi kontrole sahip olduğunu düşünmektedir. Peki gerçekten genelde insanlar düşünceleri üzerinde kontrole sahip midir? OKB'si olan pek çok insan diğerlerinin düşünceleri üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrole sahip olduklarına inanırlar. Bu bölüm düşünceler üzerindeki kontrol ve düşüncenin işleyişi hakkındadır.

DİKKAT VE DÜŞÜNCELER

Herhangi bir gün içerisinde uyanık olduğu zaman zarfında bireylerin 4000'den fazla düşünceye sahip olduğunu unutmayın. Bu kadar büyük miktardaki zihinsel işlemin nasıl üstesinden geliriz? Her birimizde hangi bilgiyi (çevremizden veya zihnimizden gelen) işleyip hangi bilgiye dikkatimizi vereceğimizi ayıklayan bir filtre sistemi vardır. Bazı tür bilgiler, örneğin tehdit içerenler, önceliklidir. Örneğin, arabanız tren raylarının üstünde durmuşsa ve size doğru yaklaşan bir tren varsa, sizin tüm dikkatiniz güvenliğiniz veya o durumdan kurtuluşunuz için bilgi toplayacaktır; örneğin emniyet kemerini açmak, kapıyı açmak ve koşmak gibi. O an hayatta kalmanızla alakası olmayan bilgilere dikkatinizi vermeniz önemli değildir; örneğin radyoda hangi parçanın çaldığı gibi. Eğer bu filtreleme sistemine sahip olmasaydık, insan türü olarak hayatta kalmamız mümkün olmazdı.

Dikkatimizi ana hedeflerimizle ilişkili bilgilere yöneltiriz. Günlük

olarak maruz kaldığımız bu hacimdeki bilgi yoğunluğuyla başetmemizi bu sağlar; ilgili olanlara dikkatimizi yöneltiriz ve olmayanları da ayıklarız. Elbette ki, takıntılı düşünceler acil olarak gerçekleştirilmesi gereken hedeflerimizi tehdit eden bir durumdur ve oldukça stres yaratır. Çünkü öncelikli düşünce haline gelebilirler ve onları görmezden gelmek çok zordur. Gerçekten de pek çok insan için bir takıntıyı görmezden gelmek tıpkı arabanıza yaklaşmakta olan treni görmezden gelmek gibidir. Görmezden gelinmesi tehlikeli ve akıl dışı gibi gelebilir. Dolayısıyla takıntıların süreklilik gösterme nedenlerinden biri olarak dikkatinizde yüksek önceliğe yerleşmesi gösterilebilir. Bu kitabın hedeflerinden birisi de tıpkı tehlike arz etmeyen durumların daha az dikkat gerektirdiği gibi, takıntılarınızın farkında olmanıza yardım etmektir.

DÜŞÜNCE KONTROLÜNDE KASITLI DENEMELER

Her ne kadar yüksek önceliğe sahip olmaları takıntıların devam ettirilmesinde önemli olsa da, bir diğer önemli etken de kişilerin takıntının kontrolüne yönelik fazla çaba göstermeleridir. Zihin kontrolü paradoksu denilen bu duruma göre, kişiler bir düşünceyi ne kadar kontrol etmeye çalışırlarsa kontrol etmekte o kadar fazla zorlanırlar.

ALIŞTIRMA 7.1: "BEYAZ AYI" TESTİ

Harvard Üniversitesi'nden Dr. Daniel Wegner (1994b), istenmeyen düşüncelerin kontrolünü test edebilmek için "Beyaz Ayı" testini geliştirmiştir. Dr. Mark Freeston Beyaz Ayı testinin bir versiyonunu OKB'ye sahip olan kişiler için sunmuştur (Freeston ve Ladoucer, 1999).

Zihin kontrolü paradoksunda, kişiler bir düşünceyi ne kadar kontrol etmeye çalışırlarsa kontrol etmekte o kadar fazla zorlanırlar.

Düşünce kontrol becerinizle ilgili literatürde ne söylendiğine bakmadan önce kendinize bir sınayın:

1. Herhangi bir müdahale olmadan oturabileceğiniz sessiz bir oda bulun. Çalışma defteriniz, kalem ve kronometresi olan bir saate ihtiyacınız olacak.
2. Bu malzemeleri hazırladıktan sonra gözlerinizi kapatın ve 2 dakika boyunca beyaz ayıları düşünmeye başlayın.
3. Kronometreyi 2 dakika dolduğunda sizi uyarması için ayarlayın.
4. Tüm zihinsel kapasitenizi beyaz ayıları düşünmeye odaklasanız da, beyaz ayıyı düşünmek dışında bir şeye zihniniz takıldığı anda defterinize bir işaret koyun ve tekrar düşünmeye dönmeye çalışın.
5. 2 dakikanın sonunda işaretlerinizi saymaya başlayın. Performansınız nasıldı? Kaç kez düşünceniz beyaz ayı dışında bir şeye kaydı.

Birçok kişi sadece bir düşünceye odaklanmanın, çok kısa bir süreliğine de olsa, ne kadar zor olduğuna şaşıracaktır. Yoğun bir çaba göstermelerine karşın, çok az insan zihnini tek bir düşüncede tutmayı başarır. Düşünce işleme sürecinizin nasıl gerçekleştiği ile ilgili bir anlayış geliştirebilmeniz için aşağıdaki alıştırmayı inceleyin:

1. Rahatlamak için kendinize birkaç dakika ayırın ve defter, kalem ve saatinizi elinizin altında bulundurun.
2. Şimdi gözlerinizi kapatın ve 2 dakika boyunca beyaz ayıyı düşünmemeye çalışın.
3. Aklınıza her beyaz ayı fikri geldiğinde bir işaret koyun.
4. Düşünceniz beyaz ayıya her kaydığında, koyacağınız işaretin ardından bu yeni düşünceyi aklınızdan çıkarmaya çalışın.

5. 2 dakikanın sonunda düşünceyi bastırma alıştırmasını bitirin ve kaç işaret koyduğunuzu saymaya başlayın.
6. Performansınız nasıldı? Beyaz ayıyı aklınızdan çıkarmak ne kadar zorlayıcıydı?
7. Daha sonra değerlendirebilmek için bu alıştırma ile ilgili tepkilerinizi not edin. Daha iyi bir performans sergilemeyi mi bekliyordunuz? Düşüncelerinizi kontrol etmek ne kadar zordu? Bu alıştırmadan zihin kontrolü hakkında öğrendikleriniz nelerdir?

Herhangi istenmeyen bir düşünceyi, zihinsel görüntüyü ya da dürtüyü birkaç dakika için bile olsa tamamıyla bastırmak neredeyse olanaksızdır.

ZİHİNSEL KONTROL ÜZERİNE YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bilinçli olarak düşüncelerin bastırılması ve kontrol çabalarının etkileri üzerine pekçok araştırma vardır. Bu araştırmalar OKB de dahil olmak üzere, kaygı bozukluğu ve duygudurum bozukluğu olan kişiler ve herhangi bir psikolojik sorunu olmayan kişiler üzerinde de yapılmıştır. Bu araştırmaların bazıları sonucunda elde edilen bilgiye göre, kişiler bir düşünceyi bastırmakta kısa vadede başarılı olsalar da düşünceyi bastırmaya yönelik çaba göstermeyi bıraktıkları anda düşüncenin daha kuvvetli olarak geri geldiğini fark etmişlerdir. Diğer araştırmalar ise bastırmanın, düşüncenin oluş sıklığında ani artışa neden olduğunu bulmuşlardır. Her ne kadar psikologlar arasında düşünceyi bastırma çabasının etkisinin düşüncenin sıklığı üzerindeki etkileri tartışma yaratsa da, onlarca çalışmanın sonucunda kesin olarak ortaya çıkan bir şey varsa o da; *birkaç dakika için bile olsa istenmeyen bir düşüncenin, görüntünün ya da hissin tamamı ile bastırılması mümkün değildir.*

"Beyaz ayı" kadar saçma bir düşüncenin bile kontrolü bu kadar zor-

> **Kişilerin zihin kontrolü için gösterdiği çabalara rağmen takıntılar daha büyük bir dirençle geri gelirler. Kişi takıntıyı bastırmak için ne kadar çok çaba gösterirse takıntı o kadar çabuk günyüzüne çıkar.**

ken, çok daha önem arz eden ve önemli sonuçlara neden olabilecek bir düşünceyi kontrol etmenin ne kadar zor olduğunu hayal edin. Yirmi dakika veya 2 saat boyunca her beyaz ayıyı düşündüğünüzde 100 dolar ödemekle cezalandırıldığınızı hayal edin. Kişilerin zihin kontrolü için gösterdiği çabalara rağmen takıntılar daha büyük bir dirençle geri gelirler. Kişi takıntıyı bastırmak için ne kadar çok çaba gösterirse takıntı o kadar çabuk gün yüzüne çıkar.

NİÇİN PARADOKS?

Wegner (1994a), düşüncelerin kasıtlı olarak bastırılmasının, kişiler bastırmayı durdurduğu anda o düşüncelerde artışa neden olduğunu saptamıştır. Wegner (1994b) ilk düşünce bastırma deneyini anlatırken daha önceden beyaz ayıyla ilgili düşüncelerini bastırmış olan üniversite öğrencilerinin zamanla beklenmedik bir şekilde beyaz ayı ile meşgul olduklarını vurgulamıştır. Bir düşünceyi kontrol etme çabası tam tersine niyetlenilmemiş bir durumla sonuçlanır; bir diğer deyişle bastırma eylemi, istenmeyen düşünce ile daha fazla meşgul olmaya neden olur.

Wegner (1994a) bu zihinsel kontrol paradoksu için ilginç bir açıklama yapmıştır. Zihinsel kontrol hem bastırılacak düşünce için hem de bu meydana gelirse diye düşünceyi bastırıp zihinden atmaya yarayacak çeldiriciler için bir araştırma gerektirir. Örneğin, aklınızda cinsel bir düşünce olmasın istiyorsanız, zihniniz cinsel bir düşüncenin olup olmadığını sürekli olarak tarayacaktır. Aynı zamanda, cinsel düşünce gelirse diye kendinizi kasıtlı olarak çeldirici düşüncelere yönlendireceksiniz.

Bir düşünceyi kontrol etme çabası tam tersine niyetlenilmemiş bir durumla sonuçlanır; bir diğer deyişle bastırma eylemi, istenmeyen düşünce ile daha fazla meşgul olmaya neden olur.

ZİHİNSEL KONTROLDEKİ BAŞARIYI ETKİLEYEN ETKENLER

Zihinsel çeldiriciler bulmaya çalışmak ciddi bir zihinsel güç gerektirir ve başka bir şeye konsantre olmak zorunda kaldığınızda bu yeteneğiniz azalır. Oysa ki, çeldirici bir düşünceniz olsa da olmasa da zihniniz bastırmak istediğiniz düşünceye ait herhangi bir işareti sürekli olarak tarayacaktır. Buna ek olarak, istenmeyen düşünceyle yer değiştirmek için kullandığınız tüm bu çeldiriciler o düşünceyle bağlantılı hale gelir ve aslında o düşünceyi tetiklemeye başlar. Örneğin, beyaz ayı testini yaparken beyaz ayı düşüncesini diyelim ki mavi kuşu düşünerek bastırmaya çalışsaydınız; sonunda mavi kuşu düşünmenin beyaz ayı düşüncesini tetikleyeceğini görürdünüz.

Wegner (1994a), zihinsel kontrolün ancak iki sürecin birlikte etkili bir şekilde işlemesiyle başarılı olabileceğini savunmaktadır. Bu da zihinsel kaynaklarınızın tükenmediği durumda mümkün olabilir. Zihinsel kaynaklarınızın limiti zorladığında, yani karmaşık işlere konsantre olmanız gerektiğinde ya da stres altındaysanız veya zaman baskısı varsa bu tip istenmeyen düşünceleri aklınızdan uzak tutmanız çok daha zor olur. Dahası, eğer olumsuz ve sıkıntılı bir ruh hali içindeyseniz, olumsuz bir düşünceyi bastırmak zordur. Çünkü o olumsuz düşünce için çeldirici bulma süreci büyük olasılıkla diğer olumsuz çeldiricileri bulmayla sonuçlanır ve bastırmaya çalıştığınız düşünceyi hızla size hatırlatır! Bu sırada, kontrol etme çabalarınız başarısız olduğunda daha stresli duruma gelirsiniz ve hatta zihinsel kontrol çok daha zorlaşır. Sonuç olarak, kısa vadede düşüncelerinizi kontrol edebilseniz bile, uzun sürelerde (örneğin saatler boyu) zihnimizi kontrol etme becerimizin

gayet zayıf olduğu kanıtlanmıştır. Herhangi bir düşünceyi kontrol etmek için gerekli sürekli bir çabayı sürdürmek ve bir yandan da günlük yaşamınıza devam etmek mümkün olmayabilir.

Özetle, aşağıda belirtilen koşullar altında düşüncelerinizi kontrol etmek güçtür:

- Uzun bir süre boyunca düşüncelerinizi bastırmaya çalıştığınızda
- Kaygılı ya da depresif ruh hali içerisinde olduğunuzda
- Düşünceyi bastırmanın yanı sıra birçok işe konsantre olmanız gerektiğinde

OKB'si olan kişiler, sıklıkla düşünce kontrolünün başarısızlıkla sonuçlanacağının belli olduğu koşullar altında takıntılarını kontrol etmeye çalışırlar.

Bir düşünceyi güvencede tutmaya çalışmak için en zor koşullar sıkışmış, stresli hissettiğinizde ya da aşırı talepler arasında kaldığınızdaki zamanlardır. Ne yazık ki, bu tip durumlar OKB'den ızdırap çeken kişilerin günlük yaşamını tarif etmektedir. OKB'li kişiler, sıklıkla düşünce kontrolünün başarısızlıkla sonuçlanacağının belli olduğu koşullar altında takıntılarını kontrol etmeye çalışırlar.

BAŞARISIZ ZİHİNSEL KONTROLÜN SONUÇLARI

Can sıkıcı ya da rahatsızlık veren bir düşünceden kurtulmak için gerçekleştirdiğimiz çabaların başarısız olduğu birçok deneyimimiz olmuştur. Peki bu tekrarlanan başarısızlıkların etkisi ne olur? Bir sonucu, stres düzeyinde artış, hayal kırıklığı ve çökkün ruh halidir. Kitabın yazarlarından biri tarafından yapılmış bir çalışmada, OKB'li kişiler sessizce oturup kendilerini en çok rahatsız eden takıntılarını gözlediler. Takıntılarını bastırmak için ciddi çaba harcadılar ve bir kişi bile bastırmada

mükemmel sonuca ulaşamadı. İşte bunun gibi takıntı üzerinde kusursuz kontrolde edilgenme başarısızlığı o takıntının olumsuz değerlendirmesindeki artışla bağlantılıdır. Yani, takıntılı düşünce kişilerin onu bastırma çabaları sırasında ne kadar çok geri dönerse, o düşünceyi anlamlı, zarar verici ya da tehlikeli olduğuna o kadar çok inanırlar ve daha çok kontrol etmeye çalışırlar. Özellikle takıntılı düşünceyi bastırma çabaları sırasında akla ne kadar çok o düşünce gelirse, ruh halleri o kadar kötü olur (Purdon, Rowa ve Antony, 2005).

İstenmeyen düşünceleri kontrol etmedeki başarısızlığımızla ilgili olumsuz bir değerlendirmenin takıntılı düşünmede yükselmeye neden olabildiğiyle ilgili araştırmalarda henüz yolun başındayız (Clark, 2004). Ancak, bir nokta gayet net: Kişi kontrolü başaramadığında ortaya çıkacak sonuçlarla ilgili kaygılandığında ve bundan ötürü takıntıyı kontrol etmek için çok fazla uğraştığında, sadece tam bir zihinsel kontrol şansını düşüren koşullar oluşturduğu için bir kısırdöngü gelişebilir.

Bir nokta gayet net: Kişi kontrolü başaramadığında ortaya çıkacak sonuçlarla ilgili kaygılandığında ve bundan ötürü takıntıyı kontrol etmek için çok fazla uğraştığında, sadece tam bir zihinsel kontrol şansını düşüren koşullar oluşturduğu için bir kısırdöngü gelişebilir.

Kiran'ın ne zaman kendisinden uzakta olsalar erkek arkadaşı ve babasının başlarına bir kaza geldiğiyle ilgili ciddi tekrarlayan düşünceleri vardı. Bu tip düşünceler onu üzüyordu, ta ki zorlayıcı kontroller, tekrarlar ve zihinsel nötrleştirme ritüelleri gerçekleştirene dek. Kiran için bu zarar görme ve yaralanma takıntılarını kontrol etmedeki başarısızlık çok ciddiydi çünkü takıntılarının sevdiklerine bir zarar gelme olasılığını artırdığına inanıyordu. Aynı zamanda, takıntıları kontrol etmedeki yetersizliğinin nihayetinde kaygı ve suçluluk hislerine boğulmasına yol açacağına inanıyordu. Kiran için bu takıntıları kontrol etmek büyük önem taşıyordu.

ZİHİNSEL KONTROL YÖNTEMLERİNİN ETKİNLİĞİ

Biliyoruz ki insanlar takıntılarıyla başetmede birçok değişik yöntem kullanıyorlar (Freeston ve Ladouceur, 1997). Bunlar zihinsel ya da davranışsal çeldiriciler, mantığa bürülme, kendini rahatlatma ya da başkalarından onay alma, takıntıyı olumlu bir düşünce ile yer değiştirme, kendine "dur" deme, gevşeme, kendini sorgulama, kendini cezalandırma, düşünceyi analiz etme ya da zihinsel veya davranışsal bir zorlantı gerçekleştirmedir. Yüksek sıklıkta görülme, takıntının geri gelmesi ve daha fazla stres düzeyiyle bağlantılı olmaya eğilimli yöntemler aşağıdaki gibidir:

- Kendini cezalandırma (takıntı için kendini suçlama)
- Takıntıya cevaben "dur" deme
- Zorlantı ritüelleri ya da nötrleştirme
- Takıntının olmasıyla ilgili üzülme

Literatürdeki araştırmalardan biliyoruz ki, OKB'li kişiler bu tip daha sorunlu yöntemleri izleme eğilimde oluyorlar. Purdon, Rowa ve Antony (basımdaki çalışma) takıntıları kontrol etmede en yaygın kullanılan yöntemin "dur!" demek olduğunu ve çoğu durumda düşünce bastırma girişimlerini nötrleştirme ya da zorlantı eylemlerinin izlediğini bulmuşlardır.

PARADOKSU ENGELLEME

Hiç kuşku yok ki, bu kitabı okurkenki hedefiniz tekrarlayan takıntılarınızın yaşattığı rahatsızlığı yok edemiyorsam bile nasıl azaltmalıyım fikrine odaklanmıştır. Yani sizin amacınız takıntılarınızdan kurtulmaktır. Şimdiye kadar size takıntılarınızdan kurtulmaya çalışmanın aslında sorunu daha da kötüye götürdüğünü anlattık. O zaman takıntılı düşünmeden nasıl kurtulacaksınız? Takıntının üstesinden gelmenin kilit noktası onun kontrol edilmesi gerektiği inancını yok etmektir. Ya-

ni, ana nokta takıntının zararsız olduğunu anlamaya başlamaktır. Bunu sağlayan üç rota vardır:

Takıntının önemini azaltın. Takıntıları olan kişilerle takıntıları olmayan bireyler arasındaki en önemli fark, takıntılı kişilerin istenmeyen zorlayıcı düşüncelerine çok daha fazla dikkatlerini vermeleri, takıntılarını önemli olarak değerlendirmeleri ve korkunç sonuçlarla karşılaşmamak adına düşüncelerini kontrol etmeleri gerektiğine daha çok inanmalarıdır. Takıntının temsil ettiği tehlikeye daha dengeli bir bakış açısı kazandırmaya yönelik alıştırmalar, takıntının sıklığında ve kalıcılığında bir azalmaya neden olacaktır. Bölüm 8 ve 9'da takıntılarınızın önemini azaltmada size yol gösterecek alıştırmalar yer almaktadır.

Maruz kalın. Bir takıntı üzerinde kontrolü kazanmak için en güçlü yöntemlerden biri de kasıtlı olarak kendinizi ona maruz bırakmaktır. Bölüm 10'da daha ayrıntılı anlatılacaktır, ancak şimdi şu kadarını söylemek yeterli olacaktır: Kasıtlı olarak takıntıya tahammül etmek, takıntının öneminin ve yarattığı korkunun ortadan kalkması ile sonuçlanan uzun bir yoldur.

Stresi azaltın. Eğer çökkün, kaygılı, stresli ya da yoğun taleplerden boğulmuş değilseniz istenmeyen zorlayıcı düşüncelerle mücadele etmede daha başarılı olacaksınız. Bölüm 11 size stres yönetimi konusunda yardımcı olacaktır.

8

Zarar Verme ve Şiddetle İlgili Takıntıların ve Cinsel Takıntıların Üstesinden Gelme

ŞİDDET TAKINTILARI VE CİNSEL TAKINTILAR

Şiddet ve seks takıntıları, genellikle, diğer tipteki takıntıların yapmadığı bir şekilde endişelendirirler. Örneğin; temizlik, mikroplar ve kirle ilgili takıntıları olan kişiler, endişelerinin abartılı olduğunu hissedebilirler ama ilk başta genellikle bu tür takıntılar için endişelenmezler. Sevdikleri kişilere zarar verme ya da masum insanları cinsel olarak kullanma düşüncesi olan insanlar, başlangıçta genellikle, bu tür düşünceleri olduğu için endişelenirler. Bu düşünceler, diğer takıntılara göre ahlaka, değerlere ve kişiliğe daha çok aykırıdırlar.

Bu tip düşüncelerin üstesinden gelmenin bir kısmı, düşünceleri kabul etmek ve bunun gibi düşüncelerin herkeste olabileceğini hatırlamaktır. Öyle ki; bu düşüncelerinizin olması için, bir katil ya da bir pedofil olmak zorunda değilsiniz. Kabul etmenin, bu düşüncelerden hoşlanmak ya da bunlara göz yummak anlamına değil de, daha çok, bunların birçok insanın yaşadığı bir fenomen olduğunu kabul etmek anlamına geldiğine dikkat edin.

Bu bölüm, tiksindirici takıntılara sahip olmanın anlamını "felaketleştirmeme"nize yardımcı olacak alıştırmalar içermektedir. Bu bölümde, birkaç alıştırma vardır ve içlerinden biri, bir haftalık bir gözlem ge-

rektirmektedir. Diğerleri, hemen uygulanabilir. Bu nedenle, bu bölümü bitirmek iki hafta sürecek.

DEĞERLENDİRMELERİNİZ NELER?

4. Bölüm'de, takıntılarınızla ilişkili strese yol açan ne tür değerlendirmeleriniz olduğunu belirlemek için sıkı bir şekilde çalıştınız. Okumaya devam etmeden önce, Odak Alıştırması 4.2'ye geri dönün ve takıntılı düşüncelerinizi değerlendirme yollarını gözden geçirin. Değerlendirmeleriniz, 3. Bölüm'de tanımlanan kategorilere ayrılabilir; aşırı sorumluluk, tehdidin abartılması, düşünce ve eylemi birleştirme, zihinsel kontrol, belirsizliğe tahammülsüzlük, ya da mükemmeliyetçilik. Zarar, şiddet, cinsel temalar içeren takıntılar, çoğunlukla, aşırı sorumluluk, düşünce-eylem kaynaşması ve zihinsel kontrole neden olurlar. Bu tür değerlendirmeler, bu bölümün odaklanacağı değerlendirmelerdir. Amaç, hatalı değerlendirmelerinizi belirlemenize ve ne anlama geldikleriyle ilgili daha uygun bir bakış geliştirmenize yardımcı olmaktır.

DÜŞÜNCE-EYLEM KAYNAŞMASI

Odak Alıştırması 4.1'den hatırlayacağınız Richard, bir pedofil olmadığından oldukça emindi. Hiçbir zaman, bir çocukla herhangi bir şekilde cinsel ilişki kurmakla ilgili bir arzusu olmamıştı. Böyle bir eylemle ilgili bir fantezisi de hiçbir zaman olmamıştı ve eşiyle olan sağlıklı cinsel yaşamından zevk alıyordu. Bir çocukla cinsel ilişkiye girme fikri tamamıyla tiksindiriciydi ve bu yolla ya da başka bir şekilde bir çocuğa zarar verme fikri onun yapısına tamamen tersti. Uzmanlar tarafından titiz ve ayrıntılı bir değerlendirmeden geçirildi ve pedofil olmadığı sonucuna varıldı. Yine de Richard bu düşüncelere sahip olmanın henüz ortaya çıkmamış ve bu konuda eyleme geçmemiş olsa da onun pedofil olduğu anlamına gelmesinden korkuyordu (değerlendirmede de bu yüzden bu durumun farkına varılmamıştı). Bu düşüncelere sahip olmaya devam ederse üzerlerindeki kontrolünü kaybedebileceğine ve onları

gerçekleştireceğine inanıyordu. Odak Alıştırması 4.2'deki Daphne gibi, Richard da, bu düşüncelere sahip olmanın, onları gerçekleştirmekle ahlaki anlamda eşdeğer olacağına inanıyordu.

Daphne yaşlıları, çocuklarını taşıyan anneler ya da koltuk değnekleriyle veya bastonla yürüyen kişiler gibi savunmasız insanları tekmeleme ya da onlara çelme takma dürtüleriyle uğraşıyordu. Daphne, arkadaşları ve ailesi tarafından nazik ve şefkatli biri olarak biliniyordu ve hayatı boyunca başka birine ya da bir hayvana karşı saldırganca bir davranışta bulunmamıştı. Bu dürtüler onu, bir hemşire olmak için ders çalışmaya başladığından beri çok rahatsız ediyordu. Daphne, bu düşüncelere sahip olmanın, ahlaki olarak, insanları gerçekten tekmelemek ya da onlara çelme takmak kadar kötü olduğunu hissetti. Bu düşüncelerin, kendisinin başka bir yönünü –ki bu sahip olduğunu düşünmediği bir şeydi– ortaya çıkardığını varsaydı. Bu düşüncelere sahip olmaya devam ederse, bunlar üzerindeki kontrolünü kaybedebileceğine ve bunları gerçekleştirebileceğine inanıyordu. Daphne, bu düşüncelerin, gelecekte zarar verici davranışları olacağının, hatta hemşirelik gibi bir mesleği devam ettiremeyeceğinin bir işareti olup olmadığını da merak ediyordu.

Bakış Açısı Kazanma

Bu kısım, takıntılı dürtü ve arzuları olan kişilerle ilgilidir. Aşağıda anlatılan tipte dürtüleriniz ya da arzularınız yoksa bu bölüm size uygun olmayabilir. Bir eylemi düşünmenin, sıklıkla, bu eylemi gerçekleştirmeye yönelik ilk adım olduğu doğrudur. Yine de, bir eylemi düşünmenin, her zaman bu eylemi gerçekleştirmeye yol açtığı doğru değildir. Geçmiş birkaç gün içindeki kendi aktivitelerinizi düşünün. Birçok kez, yapmayı düşündüğünüz ama sonuçlandırmadığınız şeyler olmuştur. Örneğin, belki, kahve makinesinin yanındaki ekler pastalardan birini gözünüze kestirmiş olarak sandalyenizde oturuyordunuz ve bir tanesini almayı düşündünüz ama almadınız. Eve giderken bir film almaktan vazgeçmeyi düşünmüş olabilirsiniz ama yapmadınız. Nezaketsiz bir

satıcıyı içeri almayı gerçekten düşünmüş olabilirsiniz ama yapmadınız. Sayısız örnek verilebilir. Önemli olan, düşünceler ve eylemler arasındaki ilişki dolaylıdır; bir eylemle ilgili düşüncenizi gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğinizi yani o eylemi yapıp yapmayacağınızı belirleyen bir çok etken vardır.

> Düşünceler ve eylemler arasındaki ilişki dolaylıdır;
> bir eylemle ilgili düşüncenizi gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğinizi
> yani o eylemi yapıp yapmayacağınızı belirleyen birçok etken vardır.

Bir eylem fikri oldukça ani bir şekilde gelir, ama bu eylemi belirlenen zamanda yapmanın avantaj ve dezavantajlarıyla ilgili düşüncelerimiz de öyle. Bir ekler pasta alma düşünceniz olabilir ama sonra kalorileri ve kolesterolü düşünürsünüz ve almamaya karar verirsiniz. Bir film izlemek için çok yorgun olduğunuza karar verebilirsiniz ve bir satıcı ile tartışmaya girip olayı büyütmeye değmeyeceğine karar verebilirsiniz.

İnsanların, daha sonra pişman olacakları biçimde "içlerinden geldiği gibi" davranabileceklerini okumuş olabilirsiniz. Yaptıklarının sonuçlarını düşünmeden davranan kişilerin var olduğu kesinlikle doğrudur. Yine de, insanların gerçekleştirdikleri eylemler, o anda yapmaktan keyif aldıkları ya da yapmayı arzuladıkları eylemlerdir; alışveriş yapmak, kumar oynamak ya da kızgın olduğu birine bağırmak gibi. Daha sonra, doğurduğu sonuçlar nedeniyle davranışlarından pişman olabilirler ama o anda bu davranışı yapma fikri çok caziptir. Şimdi, takıntılı arzularınızı düşünün. Bu aktiviteler, size her durumda zevk veriyor mu? Eğer zevk vermiyorsa, düşünceniz doğrultusunda hareket etmek için, yapmaktan hoşlandığınız şeylere karşı gelmek zorundasınız; ayrıca, ahlaki değerlerinize de karşı gelmek zorundasınız. Bu durum, takıntılarınız doğrultusunda hareket etme, davranma olasılığınızı azaltır. Takıntılarınızı bir şekilde zevk verici bulmaya başlayacağınızla ilgili kaygılanıyor olabilirsiniz. Bu mümkündür, ama oldukça beklenme-

dik, olasılık dışı bir şeydir; yetişkinlerin kişilikleri ve ahlaki değerleri, genellikle zamanla değişmez ve tutarlıdır. Şiddet ve istismardan nefret eden biri için bu şekilde davranmak gerçekten radikal bir kimlik değişimini gerektirir.

Davranışınızın kontrolünü kaybettiğiniz zamanları düşünüp, bunların her an yine davranışlarınız üzerindeki kontrolü kaybedebileceğiniz anlamına geliyor olmasından endişe edebilirsiniz. Herkesin, belirli bir noktada, davranışı üzerindeki kontrolü kaybetmiş hissedeceğini, ama aslında, insanların genellikle kayda değer bir kontrolü muhafaza ettiklerini akılda tutmakta yarar vardır. Örneğin, en sevecen bir anne bile öfkeye kapılabilir ve çocuğuyla gereğinden fazla sert bir tavırla konuşabilir. Buna rağmen, kızgınlığının en yoğun olduğu zamanda bile çocuğuna vurmaz. En sakin sürücü bile, önünü kesen bir araca uygunsuz bir el hareketi yaparak sinirlenebilir ama en kızgın olduğu anda bile, diğer sürücüyle fiziksel olarak kapışmak üzere aracını terk etmez. Her iki kişi de (anne ve sürücü), hoşlanmadıkları davranışları yapmaları nedeniyle davranışlarını "kontrolden çıkma" olarak nitelemektedirler; yine de en "kontrolsüz" oldukları anda bile, davranışları ahlaki değerlerinden çok fazla bir sapma göstermez. Ayrıca, zarar, şiddet ve cinsel istismar içeren faaliyetlerde bulunmayla ilgili istenmeyen ve kabul edilemez düşüncelerin çok yaygın olduğunu hatırlayalım. Bu tür düşünceler, onları davranışa dökmeye neden olsaydı, hapishaneler tıka basa dolu olurdu.

ALIŞTIRMA 8.1: DAVRANIŞINIZ ÜZERİNDEKİ KONTROLÜNÜZÜ KAYBETMEYE ÇALIŞIN

Yapabileceğiniz ama gerçekte yapmak istemeyeceğiniz bir eylem düşünün. Örneğin;

- Markette şiddetli bir şekilde bağırmak
- Otobüs durağında ya da asansörde yüksek sesle şarkı söylemek

- Kuyrukta beklerken hoplayıp zıplamak (hava soğuk olmadığı halde)

Yapmayı düşündüğünüz ya da yapmayı cazip bulduğunuz ama hiç hoş karşılanmaması nedeniyle yapmadığınız eylemler olabilir. Sizi çok rahatsız edecek bir eylem seçmeyin (örneğin, takıntılarınızdan birini seçmeyin). Bunun yerine, yapmayı çok sık düşünmediğiniz, hoş karşılanmayan ve "zarar" görebilecek tek kişinin siz olduğu bir eylem seçin. Defterinize bu eylemi ayrıntılı bir şekilde yazın. Bu eylemi gerçekleştirme olasılığınızın ne kadar olduğunu puanlayın. Şimdi, önümüzdeki hafta için, bu eylemi mümkün olduğu kadar *yoğun ve sık bir şekilde* düşünün. Nerede ve nasıl yapacağınızı hayal edin. Yapabilirseniz günde birkaç kez defterinizden eylemin tarifini okuyun ve her fırsatta bunu düşünmeye çalışın. Bunun için kendinize bir hatırlatıcı belirleyebilirsiniz, saatinizi diğer bileğinize takmak gibi. Haftanın sonunda, eylemi ne sıklıkta yapabildiğinizi yazın. Şimdi bu eylemi gerçekleştirme olasılığınızın ne kadar olduğuyla ilgili tahmininizi yeniden puanlayın.

Bakış Açısı Kazanma

Daphne, insanları tekmeleme ya da onlara çelme takmayla ilgili düşüncesinin ısrarcılığının bir çeşit önsezi olabileceğinden kaygılıydı. Tanrı'nın, işaretler yollayarak insanlarla iletişim kurduğuna dair bir dini gelenek vardır. Düşüncelerinizin Tanrı'dan gelen işaretler olduğuna inanıyorsanız, bu düşüncelerin ne anlama geldiğini anlamak için bir din görevlisi ile konuşmalısınız. Düşüncelerin (ve rüyaların) önseziler olabileceğine dair bir batıl inanç da vardır. İnsanlar, gerçekleşen rüyaları hakkında çokça konuşacaktır ve hikâyeler sıklıkla tekrarlanacaktır. Buna rağmen, gerçekleşen her bir rüyaya karşılık gerçekleşmeyen binlercesi olduğunu bilmek önemlidir. Birçok kişi "önsezilerinin" gerçekleştiğine dair düşünce şeklindeki rüyaları ömürlerinde en fazla birkaç tecrübe bildirirler. Ancak, sıradan biri her gece birkaç rüya görür ve her gün aklın-

dan binlerce düşünce geçer. Rüyalar ve düşünceler, önemli kararlara dayanak olacak en iyi bilgi kaynağı olmaktan uzaktırlar. Daphne, düşünceleri sonucunda kariyerini değiştirmesi gerekip gerekmediğini merak ediyordu. Ancak, batıl inancı uğruna, onu hemşirelikte kariyer yapmaya yönlendiren etkenleri (hemşireliğe ilgisi, sevecen ve merhametli olması, maaşı, çalışma saatlerinin kendisine uygun olması) dikkate almaması mantıklı olacak mıydı? Takıntıların tekrarlanmasıyla ilgili daha iyi bir açıklama bu bölümün sonunda, düşünceler ve düşüncelerin değerlendirilmesiyle ilgili kısımda sunulmuştur (ayrıca 7. Bölüm'e de bakınız).

Bakış Açısı Kazanma

Düşünce-eylem kaynaşmasının başka bir yönü, ahlaka aykırı bir eylemle ilgili bir düşünceniz olmasının bu eylemi gerçekleştirmeye ahlaki olarak eşdeğer olduğu fikridir. Daphne ve Richard, bu tür düşünceleri olduğu için berbat insanlar olduklarına ve ahlaksız olduklarına inanıyorlardı. Bu doğru bir bakış açısı mıdır? Şimdi şunları dikkate alın: İstemeden gelse bile ahlaka aykırı bir eylemle ilgili bir düşünceye sahip olmayı günah ya da ahlaka aykırı gören bazı dini inanışlar vardır. Birçok dinsel gelenek, bir düşüncenin istemsiz doğasını gözönüne almaktadır. Örneğin, başka birinin eşiyle cinsel ilişkiye girmeye ilişkin olarak bilinçli bir çabayla canlandırılan bir fantezi günah ya da ahlaka aykırı olarak değerlendirilirken, ahlaka aykırı bir eylemle ilgili kendiliğinden gelen bir düşünce böyle değerlendirilmez.

Tiksindirici takıntıların, sizin ahlakınızın bütünü olmadığını akılda tutmak da önemlidir. Dürüst ve ahlaklı olarak gördüğünüz birini düşünün. Size onun ahlaklı olduğunu düşündüren nedir? Eylemleri. Eğer bu kişinin, istenmeyen ve kabul görmeyen düşüncelerden mustarip olduğunu öğrenseydiniz, bu durum sizin onun ahlakına olan genel bakışınızı ne kadar değiştirirdi? Dünya barışına yaptığı katkı ve gerçekleştirdiği hayır işleri nedeniyle ahlak simgesi olarak görülen Jimmy Carter (1977-1981 yılları arasında Birleşik Devletler başkanlığı yapmıştır), zihninde

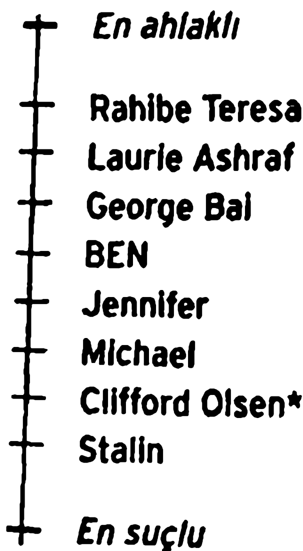
kendisini zina yaparken canlandırdığını itiraf etmiş ancak, asla böyle bir şey yapmadığını ve asla da yapmayacağını söylemiştir. Aynı kural sizin için de geçerlidir; ahlakınız, düşüncelerinizden daha fazlasıdır.

ALIŞTIRMA 8.2:
BAKIŞ AÇISINA GÖRE AHLAKSIZLIK

Defterinize, tanıdığınız en faziletli kişinin adını yazın, kendi hayatınızdan ya da medyadan bir kişi olabilir. Şimdi de, tanıdığınız en ahlaksız kişinin adını yazın, kişisel olarak tanıdığınız ya da medyadan biri olabilir. Ayrıca, bir eylem hakkında bir düşünceye sahip olmakla bir eylemi yapmak arasındaki farkı düşünün. Gazeteden ya da televizyondan tanıdığınız cinayet ya da cinsel istismar yapmış kişileri düşünün. Şimdi, tarihte işlenmiş en büyük suçu düşünün. Şimdi, en iyi arkadaşlarınızdan birkaçını ve yakın aile üyelerini listeleyin. Sayfanın altına doğru uzanan düz bir çizgi çizin. En ahlaklı kişinin adını çizginin en üstüne ve en ahlaksız kişinin adını da en alta yazın. Şimdi de diğer kişileri ne kadar ahlaklı olduklarına göre çizgiye yerleştirin. Şimdi de kendinizi yerleştirin.

Ahlaksız eylemlerle ilgili düşünceleriniz olmasının sizi gerçekten ahlaksız yapıp yapmadığını tekrar düşünün.

Aşağıdaki, Richard'ın çizgisi:



* *En az 10 çocuğu hapsedip onları öldürmeden önce tekrar tekrar cinsel saldırıda bulunan seri katil.*

Bilgiye Dayalı Riskler Almak

Dürtülerinize göre davranmayacağınızı, bütün hafta boyunca üzerinde düşündüğünüz dürtüyü gerçekleştirmediğinizi ve ahlaki değerlerinizin takıntılarınız dışındaki etkenler tarafından belirlendiğini düşünür görünmemizi geçici bir süre için rahatlatıcı bulabilirsiniz. Oysa buradaki amaç sizi rahatlatmak değildir. Daha çok; gerçekçi bir değerlendirme yapıldığında, takıntınız doğrultusunda davranma ihtimalinizin oldukça düşük olduğunu ve böylece, takıntılar tarafından temsil edilen zarardan kimseyi korumaya gerek duymadan günlük aktivitelerinize başlama riskini alabildiğinizi hatırlamanıza yardımcı olmaktır. Gerçekleşme olasılığı çok düşük olduğunda bile bir zararı önlemek için hayatınızı organize etmeniz gerektiğini düşünüyorsanız, sorumluluk değerlendirme ile ilgili aşağıdaki bölüm özellikle dikkatinizi çekecektir.

Sorumluluk Değerlendirmesi

Sorumluluk değerlendirmesinin şu fikirleri yansıttığını hatırlayın:

- Zararı önleyememenin, ahlaki açıdan bakıldığında, aslında zarara neden olmak kadar kötü olduğu ve
- Herhangi bir olumsuz sonuç üzerinde bir etkiniz varsa, o sonucu önlemek için elinizden gelen her şeyi yapma konusunda tüm sorumluluğu üstlenirsiniz. Bu olumsuz sonuç olasılığının ne kadar küçük olduğu önemli değildir.

Natalia, bir gün arabayla yaya geçidinden geçiyordu ve arabasının yoldaki bir şeyin üstünden geçtiğini fark etti. Dikiz aynasından baktı ve bir çukur gördü. Bir süre sonra aniden, farkına varmadan birini ezmiş olup olmadığını merak etti. Bu kaygı, ne zaman araç kullansa musallat olmaya başladı. Birine vurmuş olup bunu fark etmemiş olmasının uzak bir ihtimal olduğunu bir şekilde biliyordu ama bunu yapmış olduğuna

dair bir olasılık olduğu sürece muhtemel kurbanı araştırmasının ve ona yardım etmesinin kendi sorumluluğu olduğunu düşündü. Sonuç olarak, geçtiği yollardan sık sık geri döndü ve yollarda yatan ya da omuzda taşınan insanlar olup olmadığına, hatta yol kenarlarındaki kanallara bile baktı. Natalia, bu şekilde bir kontrol yapmamanın, insanları gerçekten öldürmeye benzer bir şey olduğunu düşünüyordu.

Isabelle, ailesi için yemek hazırlamayı oldukça stresli buluyordu, özellikle de yaşlı teyzesi evlerine taşındıktan sonra. Yemekleri hijyenik olarak hazırlamayı başaramayıp ailesini kazara zehirleyebileceğinden korkuyordu. Bir konserve kutusunu açmadan önce, son kullanma tarihini kontrol ediyor ve kutuda bir kusur (içine göçmüş olma ya da yamukluk gibi) ya da bozukluk olup olmadığına bakıyordu. Kutuyu açmadan önce, kapağını ve açacağı sterilize ediyordu. Isabelle, bu tür önlemler almadığı takdirde ailesinin kazara gıda zehirlenmesi ya da zehirlenmeye neden olan mikroba maruz kalmasının düşük bir ihtimal olduğunu fark etse de, aynı Natalia gibi, zarara neden olma ihtimali sıfır olmadığı sürece, zararı önlemek için aşırı önlemler alması gerekiyordu. Onun bakış açısına göre, ayrıntılı önlemler almamak ailesini zehirlemeye eşdeğerdi.

Bakış Açısı Kazanma

Natalia, Isabelle ve Richard'ın başkalarına karşı sorumluluklarına olan bakışları abartılıdır.

Zarara neden olma olasılıklarının oldukça düşük olduğunu bilirler, ama ne pahasına olursa olsun zarara karşı mücadele etmeleri gerektiğini düşünürler. Sonuç olarak hayatlarını, gerçekleşme olasılığı oldukça düşük olan olayları önlemek üzere düzenlerler. Şimdi bunu inceleyelim. Birçok insan çok küçük bir olasılığın gerçekleşmesini engellemek için uç davranışlarda bulunmaz. Niçin? Çünkü insanların büyük bir çoğunluğu akıllıca ya da hesaplanmış riskler alır. Birçok insan, küçük çocuklarının tuvaleti kullandıktan sonra, yiyecek hazırlamadan ya

Gerçekçi bir değerlendirme yapıldığında, takıntınız doğrultusunda davranma olasılığınız oldukça düşüktür. Böylece, takıntılar tarafından temsil edilen zarardan kimseyi korumaya gerek duymadan günlük aktivitelerinize başlama riskini alabilirsiniz.

da yemek yemeden önce ya da çiğ et elledikten sonra ellerini yıkama alışkanlığı edindiklerinden emin olmak için benzer önlemler alacaktır. Bu tür önlemleri alırlar çünkü zararın gerçekleşme olasılığı bu önlemleri almayı haklı çıkaracak kadar yüksektir. Hemşire olmak için eğitim alan Daphne'nin dikkatle önlem alması gerekir. Bunla birlikte, Daphne, süpervizörleri tarafından tavsiye edilen önlemlerle yetinemez ve önlemlerle o kadar çok meşgul olur ki sonunda verimli bir şekilde bakım hizmeti veremez hale gelir. OKB'si olan insanlarla, OKB'si olmayan insanlar arasındaki en temel farklardan biri OKB'si olmayan insanların, olasılıklar dağılımını bir rehber gibi kullanarak davranmaya istekli olmalarıdır; zarar riski çok küçükse, önlemler almanın getireceği bedel, algılanan yarardan daha fazladır. Zarar riski yüksekse, OKB'si olmayan kişiler önlem almaya yönelik davranışlarını yönlendirmek için kabul edilmiş standartları kullanabilirlerken, OKB'si olan kişiler bunu yapamazlar.

Dünya üzerindeki herhangi birinin, başkalarını zarardan korumak için Natalia, Isabelle ve Daphne kadar sorumluluk hissettiğini hayal edin. İnsanlar daha güvende olabilirler, ama hâlâ zarar ortaya çıkacaktır. Çünkü her türlü zararı önceden kestirmek ve hepsine karşı etkin bir savunma yapmak olanaksız olacaktır. Kuşkusuz ki böyle olursa dünya da duracaktır. İnsanlar enerjilerini, bitki yetiştirmeye, ticari stoklara, mevcut iktidara, öğretmeye vb. şeylere odaklayamaz duruma gelirler.

ODAK ALIŞTIRMASI 8.3:
ÖNLEMLERİN OLASI YARARLARI HAYATINIZI ÖNLEM ALMAYA GÖRE DÜZENLEMENİZ İÇİN İYİ BİRER NEDEN Mİ?

OKB'nin bedellerini tanımladığınız Odak Alıştırması 6.3'e bakınız. Kendinize şunu sorun; gerçekleşme olasılığı çok düşük olan olayları önlemeye çalışmak için en önemli ilişkilerinizi, işinizi ve/veya kişisel hayatınızı tehlikeye atmanız akılcı mı? Şimdi de kendinize şunu sorun; gerçekleşme olasılığı çok düşük olan olayları önlemeye çalışmak için en önemli ilişkilerinizi, işinizi ve/veya kişisel hayatınızı tehlikeye atmanız sizin ve hayatınızdaki önemli kişiler için adil mi? Kendi hayatınız üzerinde bir hakkınız var ve hayatınızdaki önemli kişiler, kendi hayatınıza sahip çıkmanızı isterler.

Bakış Açısı Kazanma

Zararı önlemekte başarısız olmak, zarara neden olmakla ahlaki olarak eşit midir? Isabelle ve Richard kesinlikle öyle olduğunu düşünmektedir. Bu konu, ahlaka aykırı düşüncelerin ahlaka aykırı davranışlara eşit olduğu konusuna benzer. Birlikte düşünelim.

ALIŞTIRMA 8.4:
İHMALE KARŞI GÖREV EDİMLERİ

Defterinize, takıntınızın sonucu olarak ortaya çıkan zararı önleme çabalarınızın hepsini yazın. Bunlar zorlantıları, kaçınmaları ve etkisiz hale getirmeleri (nötrleştirmeleri) de kapsayabilir. Şimdi, Odak Alıştırması 8.2'deki gibi, bir çizgi üzerinde, çizginin bir ucunda bulunan "en fazla ahlaklı"dan diğer ucunda bulunan "tamamen ahlaksız"a doğru değişen farklı noktaları işaretleyeceğiz. Çizginin üzerine insanların adlarını işaretlemek yerine, eylemleri ve eylemsizlikleri işaretleyeceksi-

niz. İlk olarak, defterinizdeki bir sayfaya bir çizgi çizin. Birinin yaptığını hayal edebileceğiniz olası en kötü eylemi düşünün ve bunu, çizginin en altına yazın. Şimdi, birinin yaptığı olası en iyi eylemi düşünün ve bunu da çizginin en üstüne yazın. Şimdi de, en fazla ve an az ahlaklı olaylarla ilişkili her bir kaçınma, etkisiz hale getirme (nötrleştirme) ve başa çıkma tepkinizi vermeyişinizin çizginin üzerinde nereye denk geleceğini yazın. Bu alıştırmayı yaparken, gerçekçi bir perspektifiniz olsun. İşaretleyeceğiniz çok sayıda maddeniz varsa birden fazla çizgi kullanılabilirsiniz. Aşağıda, yaşlı ve savunmasız insanlara zarar verme düşünceleri olan Daphne'nin çizgilerinden biri görülmektedir;

Fazlasıyla ahlaklı

Başkasını kurtarmak için kendi hayatımı riske atmak

Suyu dökmüş olabileceğimi düşündüğümde kontrol etmemek

Bir çocuğu öldürmek

Tamamen ahlaksız

Bu alıştırmanın amacı, zarara aktif olarak neden olmakla düşük olasılıklı ve zararlı bir olayı önlemede başarısız olmak arasında çok büyük bir fark olduğunu anlamanıza yardımcı olmaktır.

Düşünceler ve Düşünce Kontrolü ile İlgili Değerlendirmeler

Daphne ve Richard, düşüncelerinin akıllarına gelmemesi için çok çaba harcadıkları ve bu düşünceleri istemedikleri halde düşüncelerin niye geri geldiğini anlamadılar. Bundan sonraki kısım, çok çabalamanıza rağmen takıntılarınızın neden var olmaya devam ettiğini daha iyi anlamanıza yardımcı olmak içindir. Takıntılarınızın gelmeye devam etmesiyle ilgili başlıca nedenler şunlardır:

- Takıntıların gelmemesi ile ilgili olarak çok düşünürsünüz ya da endişelenirsiniz, böylece onlar ironik olarak her zaman aklınızdadırlar, yüzeye çıkmaya hazırdırlar.

- Gelmemeleri için çok çaba harcamanıza rağmen, onları anlamaya çabalarken takıntılarınızı düşünerek çok zaman harcadınız. Bu nedenle, diyet yapan kişi için yiyeceğin sorun olması gibi takıntılar da büyük bir sıkıntı haline gelmişlerdir.

- Onlara dışarıdan baktınız ve böylece durumlar, görüntüler, sesler, renkler, insanlar, medyada onlarla ilişkili bilgiler ve hisler (kızgınlık, kaygı, engellenme, korku, ümitsizlik) gibi onlarla ilişkili her şeye karşı aşırı hassas hale geldiniz.

Bakış Açısı Kazanma

Bir kez daha söyleyeceğiz; insanların, düşünceleri üzerinde sınırlı kontrolleri vardır. Bununla birlikte, bunun doğru olduğunu bilmek buna inanmak anlamına gelmez. Aşağıdaki alıştırma, kendi düşünce sürecinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olmak içindir.

ALIŞTIRMA 8.5: DÜŞÜNCELER ÜZERİNDEKİ KONTROLÜNÜZÜN SINIRLARINI TANIMLAMAK

Bölüm 1: *Alıştırmanın bu bölümü için bir saate ve iki elinize ihtiyacınız var.* Şimdi gözünüzde, kırmızı bir fiyonk takmış ve siyah-pembe puanlı bir bikini giyen minyatür beyaz bir kaniş canlandırın. Bu görüntüyü zihninizde mümkün olduğunca canlı olarak şekillendirin. Altmış saniyeliğine bu görüntüye konsantre olun. Altmış saniye sonra, bu görüntüyü tekrar aklınıza getirin ve başka bir altmış saniye için daha aklınızda tutun. Defterinize, bu görüntünün tanımını yazın. Şimdi, bu düşünceden kurtulun; onu zihninizden tamamen silin. Şimdi, gelecek kırk sekiz saat için kırmızı bir fiyonk takmış ve siyah-pembe puanlı bir bikini giyen minyatür beyaz bir kaniş ile ilgili hiçbir düşünceniz yok. Bu [illegible]

düşüncelerinizin olmaması için çok çaba harcamalısınız. Alıştırmanın bir sonraki kısmını aradan kırk sekiz saat geçtikten sonra tamamlayın

Bölüm 2: Görüntüyü zihninizden silmede ne kadar başarılıydınız? Düşünce tekrarlamalarınızla ilgili ne fark ettiniz? Görüntünün kırmızı, siyah ve pembe renklerle tetiklendiğini hissettiniz mi? Görüntünün köpek görerek ya da defterinizi görerek ya da bir kitap görerek tetiklendiğini hissettiniz mi? Kırk sekiz saat süresince, düşünceleri tetikleyen şeylerin arttığını ve genel hale geldiğini (başlangıçta, düşünce bir kaniş görüldüğünde tetiklenmiş olabilir, ama sonra, bir köpek görerek bile tetiklenmiştir) hissettiniz mi? Bu görüntüyü kontrol etmenizi güçleştiren sürecin aynısı takıntılarınızı kontrol etmenizi de güçleştirir. Bu süreçler, OKB'ye özgü değildir; OKB'ye özgü olan, düşünceleri kontrol etme yeteneği değildir, onları kontrol etmek için yapılan yatırımın düzeyidir.

BU BİLGİLERİN KULLANILMASI

Bu bölüm, size düşünceler ve düşünce süreçleri hakkında büyük ölçüde bilgi verdi. Yine söylüyoruz ki bizim buradaki hedefimiz sizi rahatlatmak değildir. Hedefimiz takıntılarınız zorlantılarınızla birleşmeden mantıklı riskler alabilir hale gelmenizdir. Bu bölümü okuduğunuzda daha iyi hissettiğinizi düşünebilirsiniz ama daha sonra takıntılar geldiğinde, bu bilginin size yararı olmaz. Bu bilgiyi gerektiği anda kullanmaya gereksiniminiz vardır.

ALIŞTIRMA 8.6: TAKINTILARINIZIN UYGUN OLMAYAN DEĞERLENDİRMELERİNİ DEĞİŞTİRMEK

Bu egzersiz, Odak Alıştırması 4.2'de yaptığınızla aynıdır, ama bu kez "dengeli değerlendirme" başlıklı beşinci bir sütun eklenmiştir. Olumsuz düşüncelerle başa çıkmada insanlara yardım eden uzmanlar olan Greenberger ve Padesky (1995), kaygılı ya da stresli olduğunuzda

aklınıza gelen ya da fark ettiğiniz değerlendirmeler için değil de, bir konuyla ilgili bütün bilgiyi hesaba katan değerlendirmeler için bu ifadeyi kullanmışlardır. Önce, gelecek hafta için her sabah, öğle ve akşam takıntınızı, bunun uyandırdığı duygularınızı ve o anki değerlendirmenizi kaydedin. Ama sonra, bu değerlendirmeyi bu kitapta şimdiye kadar verilen bilgiler ışığında tekrar düşünün. Böylece; sorumluluk, ahlak ve zarar kadar düşünceler ve düşünce sürecinizle ilgili yeni anlayışınızı da hesaba katan bir değerlendirme ortaya çıkar. Sonra da, hislerinizin yoğunluğunu tekrar değerlendirin.

Aşağıda, Daphne'nin çizelgesinden bir sayfa görülmektedir:

Tarih	Takıntı	Duygular	O Anki Değerlendirme	Dengelenmiş Değerlendirme
12 Şubat Sabah	Sakat bir insanın *bastonuna vurma* dürtüsü	Korku - 90 *Utanç* - 80	Ben bir psikopat *mıyım? Bir parçam* bunu gerçekten yapmak istemedikçe bu tarz düşüncelerim olmayacaktır. Karakter mi değiştiriyorum? Bu tarz düşüncelerim arttıkça böyle davranma eğilimim de artar. Toplum için bir başbelasıyım. Bu düşüncelerim olduğu için kötü bir insanım.	Bir psikopat olabilirim, *ama olma olasılığım* insanları benden koruyacak önlemler almama gerek duymayacağım kadar düşük. Bu düşünceler, kariyerimi değiştirmem gerektiğinin bir işareti olabilir ama daha güvenilir bir bilgi bunun şimdilik mükemmel bir kariyer seçimi olduğunu gösteriyor. Genel olarak ahlaklı bir insanım, çünkü toplumda bir çok iyi şey yapıyorum ve birine zarar vermiyorum ya da patlamıyorum; benim gibi bir insanın bile bu tarz düşünceleri olabilir. *Korku* - 30 *Utanç* - 20

Tarih	Takıntı	Duygular	O Anki Değerlendirme	Dengelenmiş Değerlendirme
12 Şubat Öğleden sonra	Sürahiden yere biraz su dökülürse ve biri düşüp kendini yaralarsa?	Korku - 80 Suçluluk - 90	Hiç su döktüğümü düşünmüyorum ama belki dökmüşümdür, ve eğer herhangi bir şey olduysa bu tamamen benim hatamdır. Döktüğüm suyu temizlemek için geri dönmemek aslında birini tuzağa düşürmek gibidir.	Suyu yere dökmüş olmam mümkün; buna rağmen, olasılık düşük, öyle ki sınıfa geç kalmamın bedeli dönüp suyu kontrol etmenin potansiyel kazancından daha büyük. Birini çaresizce tuzağa düşürmek ile yerde su olmadığından çok emin olduğunuzda dönüp kontrol etmemek arasında gerçekten büyük fark var. *Korku* - 10 *Suçluluk* - 15
12 Şubat Akşam	Yaşlı bir insana çelme takıp düşürme arzusu	Korku - 90 Suçluluk - 90 Utanç - 90	Ben kötü bir insanım. Bu düşünceler istemediğim halde gelmeye devam ediyorlar! Bir şeyin işareti olmalılar. Belki bunu yapmak istemiyorum; belki soğuk ve duygusuz bir insanım ve bu, hemşireliğe başlamamam için bir işaret. Bu düşünceyi kontrol etmemek birini tuzağa düşürmekle aynı.	Geçmişte hiç vahşi ya da saldırgan davranışlarım olmadı. Bu tür arzularım olsa bile bu şekilde davranıp davranmama konusunda bir seçimim olabilir. Böyle düşüncelerim olması ile birini yaralamak arasında büyük bir fark var; hiçbir şekilde aynı şey değiller. *Korku* - 20 *Suçluluk* - 20 *Utanç* - 15

CESURCA BİR ADIM ATMA: YÜZLEŞME

Bu bölümün hedefi, zorlantılarınızı, nötrleştirmelerinizi ve kaçınmalarınızı kademeli olarak azaltarak sizi makul riskler almaya hazırlamak için yardımcı olmaktır. Şimdi, akılcı ve hesaplanmış riskleri tamamen alabilir durumda ya da almaya istekli olabilirsiniz ve maruz kalmaya hazır olabilirsiniz. Eğer öyleyse devam edin! Bazı risklerin akılcı ya da hesaplanmış olduğu konusunda kuşkularınız olsa bile maruz kalmaya başlamanızı fazlasıyla öneririz. Bazen, bir şey üzerinde tekrar tekrar konuşabilirsiniz ve bu işe yaramaz ama harekete geçmek yarar. Takıntılarınızla ilgili değerlendirmeleriniz değişmeden önce, risk almayı deneyimlemeye gerek duyan bir kişi olabilirsiniz. Sonuç olarak, bu bilgiyi, zorlantının ya da nötrleştirmenin bir şekli olarak kullanmaya başlayabilirsiniz. Şöyle ki; takıntınız olduğunda, kaygınızı azaltmak ve kendinizi bir süre için daha iyi hissetmek amacıyla bilgiyi tekrar edebilirsiniz. Bu, uzun vadede size yardımcı olmaz ve hatta OKB'nizi daha kötü hale getirebilir. Riskler alarak, bilginizi teste tâbi tutmalısınız. Maruz kalmalardan ne kadar çok kaçınırsanız, OKB'niz o kadar çok sürecektir.

Riskler alarak, bilginizi sınamalısınız.
Maruz kalmalardan ne kadar çok kaçınırsanız, OKB'niz o kadar çok sürecektir.

9

Dini Takıntı ve Zorlantılar

GİRİŞ

Delia, dini inançlarını hayatının her alanına taşıyan dindar, orta yaşlı ve tutucu bir Hıristiyandı. Kırklı yaşlarının ortalarında, onu yatağa düşüren ve sonraki hayatı üzerinde daha yoğun olarak düşünmesine neden olan, hayatını tehdit edeci bir hastalık ortaya çıktı. Delia'nın kafası, bir günah işleyip işlemediğiyle, tanrının onu sonsuza dek lanetleyerek cezalandırıp cezalandırmadığıyla ve tanrıyı memnun emek için doğru kararı verip vermediğiyle ilgili olarak aşırı derecede meşguldü. Delia, günah çıkarma duaları ile tanrıya şükranlarını tekrarlıyor ve Hıristiyan vaazlarında ve ilahilerinde doğru kararlar verdiğine ve tanrıyı memnun ettiğine dair işaretler (takıntılarını rahatlatan dualar, sözler, vs.) araştırıyordu. Kuşkularını azaltacak ayetleri bulmak için durmaksızın kutsal kitaplara bakıyordu. Arkadaşlarını ve aile üyelerini aynı soruyu tekrar tekrar sorarak bunaltmıştı: "Sence Tanrı'yı gücendirdim mi? Ne yanıt verirlerse versinler Delia'ı tatmin etmiyordu. Birkaç dakika içinde, onların rahatlatmalarını "ama ya ...." diye başlayan ters bir mantıkla yok ediyordu.

Delia OKB tedavisi için yönlendirildiğinde, bütün günü günah ve ceza ile ilgili kuşkularıyla işkence içinde geçiyordu ve Tanrı'yı gücendi-

rebileceği korkusu nedeniyle basit bir karar –örneğin temizlik ile ilgili bir karar– vermekte bile güçlük çekiyordu. Ciarrocchi (1995), aşırı [illegible]yarlı ahlaki inançların iman ile karıştırılabileceğine dikkat çekmektedir. Pilgrim's Progress ve St. Iglatius Loyola'nın yazarı ve Cizvitler (Jesuits) kurucusu John Bunyan ve muhtemelen, Protestan reformcu Martin Luther King gibi, dini takıntı ve zorlantıları olan ünlü kişiler vardır.

DİNİ ÇEŞİTLİLİK

Bu bölüm hangi dini inanca sahip olursa olsun, koyu dindar (kendini dine aşırı derecede adamış) kişiler için yazılmıştır. Dini takıntıları ve zorlantıları, teolojikı bir problem olarak değil de OKB adı verilen psikolojik rahatsızlığın belirtisi olarak ele aldık. Bu bölümde yazılanları dini alışkanlıklarınıza uygulamakta güçlük çekerseniz, bu bölümde yazılanları uygulamanız için sizinle birlikte çalışacak bir din görevlisinin danışmanlığına başvurmak işe yarayabilir.

DİN, OKB'YE NEDEN OLUR MU?

Dini inancı olanlar OKB'ye daha mı fazla yatkındır? Dinin, takıntıya yol açtığına dair bir kanıt yok. Bununla birlikte, dini inancınızın ne olduğu ve dinsel deneyimleriniz, takıntı ile ilintili kaygılarınızın tipini etkileyebilir. Takıntılı belirtilerin içeriğinde kültürün bir etkisi vardır. Örneğin, dini eğitim ve uygulamaların yasalar ve kültürel normlar ile belirlendiği ülkelerde, daha yüksek düzeyde dinsel takıntılara rastlanma eğilimi vardır (Steketee, Quay ve White, 1991).

Dinin, takıntıya yol açtığına dair bir kanıt yok. Bununla birlikte, dini inancınızın ne olduğu ve dini deneyimleriniz, takıntı ile ilintili kaygılarınızın tipini etkileyebilir. Takıntılı belirtilerin içeriğinde kültürün bir etkisi vardır.

DİNE KENDİNİ ADAMA: NE KADARI AŞIRIDIR?

Teologlar ve dinle ilgili uzman kişiler, yüzyıllar boyunca ahlak takıntısının, dine kendini adamayla karıştırılmaması gereken "zihinle ilgili bir hastalık" olduğunu kabul etmişlerdir. Yüzyıllardır, Hıristiyan teologlar ahlak takıntısının, korkudan ve hatalı inançlardan kaynaklandığını kabul etmektedirler. Bu yüzden, takıntılı kuşkulardan mustarip olan dindar kişiler, ahlaki kararlar verirken veya değerlendirme yaparken bilinçlerini kullanamazlar (Chiarrocchi, 1995). Greenberg (1994), Yahudilerin dini kurallarının, Hamursuz Günü'nde tutulan hamur orucundaki küçük aksaklıklar konusunda oruç bittikten sonra endişelenilmemesi gerektiği ve ayinin belli mısralarının ve bölümlerinin asla tekrarlanmaması gerektiğini bildirmektedir. İslam bilgini Said-i Nursi, ahlak takıntısı ile ilgili içgörü sağlayan ve bilişsel davranışçı yaklaşımın OKB'yle ilgili açıklamasıyla tamamen örtüşen bir gözlemde bulunmuştur:

Tereddüt hastalığına yakalanmış kişiler! Tereddütlerinizin birbirine benzediğini biliyor musunuz? Bir facia! Siz onlara ne kadar önem verirseniz onlar da o kadar artarlar. Eğer hiç önem vermezseniz ölürler. Onları büyük olarak görürseniz, büyürler. Küçük olarak görürseniz küçülürler. Onlardan korkarsanız, çoğalırlar ve sizi hasta ederler. Onlardan korkmazsanız, hafiflerler ve saklı kalırlar (Nursi, 1998).

Dine kendinizi adamanız, ruhani yaşamınızın ya da hayatınızın diğer alanlarını geliştirmek yerine bozuyorsa sınırı aşmış demektir.

HATALI DEĞERLENDİRMELER VE İNANÇLAR

Daha önce, insanların dini takıntı ve zorlantılardan mustarip olmasına neden olan günah, ceza ve kuşku ile ilgili zorlayıcı düşünce türlerinden söz ettik. Bütün dindar kişilerin zaman zaman, bir günah işleyip işlemedikleri, gerçekten tövbe edip etmedikleri ya da dini bir ritüeli doğru

bir şekilde yapıp yapmadıkları ile ilgili düşünceleri olur. Gerçek dindar bir kişi bu kuşkuları akla uygun bir şekilde değerlendirebilir ve düzeltmesi gereken şeyler olup olmadığına karar verebilir. Öte yandan, ahlak takıntısı olan bir kişi, yanlış çıkarımlara neden olan ve kuşkunun hayli yoğun olduğu yanlış değerlendirmelere kapılır. Dini takıntılar ile en yakından ilişkili değerlendirmeler; düşünce-eylem kaynaşması, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve düşünceleri kontrol etmektir.

Alıştırma 4.1 ve Alıştırma 4.2'yi yaparak, OKB'nizde rol oynayan bazı değerlendirmeler hakkında bir görüş geliştirmiş olmanız gerekir. Aşağıda anlatılan tedavi önerilerini uygulamaya başlamadan önce bu egzersizleri tamamlamış olmanız çok önemlidir. En belirgin dini takıntılarınızı, bunların sıklıklarını, duygusal stres düzeyinizi, bunları nasıl değerlendirdiğinizi ve bunlara tipik olarak nasıl tepki verdiğinizi (zorlantılar, nötrleştirme) net olarak belirlemeniz gerekir. Bu bilgiler, bu kitaptaki tedavi önerilerini sizin OKB'nize uygulayabilmek ve tedavi egzersizlerine başladığınızda gelişme gösterip göstermediğinizi değerlendirmek için gereklidir.

Bundan sonraki bölümler, dini takıntılarınıza şu anda verdiğiniz anlamları sorgulayarak onların üstesinden gelmenizde size yardımcı olacaktır. Ama önce bir uyarı: Ciarrocchi (1995); "terapide yapılanlar ahlaki ya da dini açıdan bir şekilde yanlış olabilir," şeklindeki bir inancın tereddütlü insanlara özgü olduğunu bildirmektedir (sf. 80). Aşağıda anlatılan terapi alıştırmalarını ya da stratejilerini okuduğunuzda; "Benden bile bile, şeytani ya da ahlaksız bir şey düşünmemi istiyorsunuz," ya da "Bana, bile bile, günah çıkarmaktan uzak kalmamı ya da dua ettiğim süreyi kısaltmamı öneriyorsunuz," diye düşünerek kaygılanabilirsiniz. Eğer bu noktada takılırsanız, maruz kalma alıştırmalarını ve diğer davranışçı deneyleri OKB'yi bilen bir din adamıyla ya da din görevlisi ile konuşmanızı öneririz. Bu kişi size, hangi alıştırmaların dini standartlarınızı ve inancınızı ihlal etmeyeceği hakkında tavsiyede

bulunabilir. Bir yandan da, sizi, okumanız ve OKB'nizi iyileştirmede ilk adımı atmanız için cesaretlendireceğiz. Aşağıdaki alıştırmalardan bazılarını okurken bile çok kaygılı hissediyorsanız, bu fikirlerin sizin değil, bizim fikirlerimiz olduğunu hatırlayın. Yani, bizim fikirlerimizi, düşüncelerimizi okuyorsunuz; kendinizinkileri değil. Bizim yazdıklarımızın sorumluluğunu siz üstlenemezsiniz.

DEĞERLENDİRMELERİ SORGULAMAK

OKB döngüsünü kırmanın ilk adımı, obsesif düşüncelerinizin anlamını değerlendirmenizi sorgulamaktır. Obsesif düşüncelerle ilgili çeşitli değerlendirmeler olduğunu hatırlayın.

Düşünce - Eylem Kaynaşması: Kötü Düşünceler Eşittir Kötü Davranışlar

Sıklıkla, ahlak takıntısı olan kişiler, günah, ceza ve dine saygısızlıkla ilgili istenmeyen düşünceler üzerinde kontrol sağlamak için kendi kendini engelleyen bir mücadele içindedirler. Strese neden olan bu mücadele kısmen "Kötü düşünceler kötü davranışlar kadar ahlaksızdır," inancı ile ortaya çıkar. Bu, Dr. Rachman'ın "ahlaki düşünce-eylem kaynaşması" olarak adlandırdığı bir yanlılıktır (Rachman and Shafran, 1999). Aklınızdan geçen kötü, iffetsiz ya da ahlaksız düşüncelerin, ahlaki olarak bu düşüncelerin eyleme dökülmesine eşit olduğu doğru mudur?

Bakış Açısı Kazanma

Alıştırma 8.2'de şiddet ve saldırganlık takıntılarıyla ilişkili olarak ahlaki düşünce-eylem kaynaşması problemi ele alınmıştır. İnanç (iman) meselesiyle bağlantılı olarak, bu varsayımın geçerliliğini değerlendirmek için aynı tekniği kullanabilirsiniz.

Aşağıda, Marie'nin "ahlak çizgisi"nin bir örneği yer almaktadır.

ALIŞTIRMA 9.1:
BAKIŞ AÇISINDAKİ AHLAKSIZLIK

- *En ahlaklı*
- *İsa*
- *Rahibe Teresa*
- *Billy Graham*
- *Büyükannem*
- *Kilisedeki yardımcı papaz*
- *En iyi arkadaşım*
- *BEN*
- *Babam*
- *Bana ihanet eden arkadaşım*
- *Katil*
- *Seri katil*
- *Hitler*
- *En ahlaksız*

Defterinize bir çizgi çizin ve bir ucuna, yüksek ahlaki karakterleri nedeniyle beğendiğiniz kişilerin adlarını, diğer ucuna da oldukça ahlaksız bulduğunuz insanları yazın. Çizginin iki ucu arasına, farklı düzeylerde ahlakı ya da ahlaksızlığı olan kişileri yerleştirin. Bunu yaptıktan sonra, kendinizi de çizgi üzerinde ahlaki değerinizle ilgili görüşünüzü yansıtan bir yere yerleştirin. Kendinizi ahlaki uca mı yoksa ahlaksız uca mı daha yakın yerleştirirsiniz?

Şimdi, ahlaki tablonuzu tekrar gözden geçirin ve her bir kişiyi ahlak çizgisinde neden oraya yerleştirdiğinizle ilgili nedenleri yazın. Bazı kişileri diğerlerinden daha ahlaklı yapan ne?

Bu alıştırmadan öğrenebileceğiniz iki şey var. Birincisi; muhtemelen, insanları düşüncelerinden ya da tutumlarından çok davranışlarına göre ahlaklı ya da ahlaksız olarak ikiye ayırdınız. Diğer insanların ahlaklarıyla ilgili karar verirken bunu onların davranışlarına dayandırmanız daha olasıdır. Sonuç olarak; biri başkalarına karşı nazik olmanın önemi üzerine çok konuşsa ama başkaları için hiçbir şey yapmasa ve bunun yerine sadece kendi çıkarını gözetse, bu kişinin yüksek ahlaklı olduğunu düşü-

nür müsünüz? Benzer şekilde, insanların çirkin, berbat düşünceleri olabilir ama ahlaksız bir davranış yapana kadar onları ahlaksız olarak yargılamaya meyletmezsiniz. Ahlak çizgisinden öğreneceğiniz başka bir şey, kendinizi başkalarından daha ahlaksız olarak farz etme eğiliminde olup olmadığınızdır. Gerçekten de bir katilden ya da bir seri katilden biraz daha mı ahlaklısınız? Kendinizi yargılarken yanlı ya da çok acımasız mı davranıyorsunuz? Ahlak çizgisini, ahlaki değerinizle ilgili kendi değerlendirmenizi düzeltmek için kullanabilirsiniz.

Ahlaki bir yanlılık olan düşünce-eylem kaynaşmasını sorgulamanın başka bir yolu, ahlaki kararlarınızın temelini incelemektir. Bütün tiksindirici düşüncelerin, imgelerin ya da dürtülerin ahlaksız olduğunu mu varsayıyorsunuz? Dünya dinlerinin büyük bir kısmı, Hıristiyanlık da dahil; istenmeyen, kendiliğinden gelen, üzüntü verici ve zorla gelen düşünceler ile ölçülüp tartılan ve isteyerek akla getirilen düşünceler arasında bir ayrım yaparlar. Örneğin, Larry, Tanrı'ya sayıp sövmekle ilgili düşünceler ve dürtülerden mustaripti. Dindar bir Katolikti ve bu düşünceler onda çok büyük bir stres yaratıyordu. Kurtulmak için sürekli dua ediyor ve günah çıkartıyordu. Diğer taraftan Mike, çocukluğu süresince dinle ilgili birkaç olumsuz deneyimi olan ve bir yetişkin olarak da kiliseden nefret eden bir ateistti. Mike, kiliseye, Tanrı'ya ve her tür dine sık sık sayıp sövüyordu. Larry ve Mike'ın benzer düşünceleri olmasına rağmen, ikisi arasında büyük bir ahlaki farklılık vardı. Kilise, Mike'ın düşüncelerini ahlaksız ve günah olarak görmektedir, çünkü bunlar Tanrı'nın bile bile reddedildiğini göstermektedir. Larry'nin düşünceleri kirli ve ahlaksız olarak görülmez çünkü bunlar, istenmeden gelmektedir ve kasıtlı değildir. OKB adı verilen psikolojik bir hastalığın belirtisidir. Ahlaklı kişiler, düşüncelerinin işlevsel önemini sıklıkla görmezden gelirler ve hata-

> Ahlaklı kişiler, düşüncelerinin işlevsel önemini sıklıkla görmezden gelirler ve hatalı bir şekilde, istenmeyen, rahatsız edici düşüncelerini ahlaksız ya da günah olarak sınıflandırırlar.

lı bir şekilde istenmeyen, rahatsız edici düşüncelerini kirli ya da günah olarak sınıflandırırlar. Sonuç olarak, yanlışlıkla bir yayaya çarpmakla, yolun kenarında yürüyen hiç sevmediğiniz birine kasten çarpmak arasında büyük bir fark olduğunu düşünmüyor musunuz?

Bu bölüm, ahlaki düşünce-eylem kaynaşması adı verilen hatalı değerlendirmeyi ele almaktadır. "Kötü" düşüncelerin "kötü" davranışlara eşit olduğunu düşünüyorsanız, dini ya da ahlaki değerlerinize ters düşen her türlü düşünce, imge ya da dürtünün ahlaksız ya da günah olduğu sonucunu çıkarma ihtimaliniz vardır. Oysa ki, ahlaki değerlendirmelerde davranışların düşüncelerden daha fazla hesaba katıldığını söylemiştik. Bu "kötü" düşünceler, "kötü" davranışlara ahlaki olarak eşit değildir. Ayrıca, ahlaklı olsun ya da olmasın bir düşünce ya da imge kendisinin işlevine bağlıdır; isteyerek gelse de gelmese de ya da kasti olsa da olmasa da. Tanımında da gayet iyi belirtildiği gibi, takıntılar ahlaksız olamaz çünkü istemeden ve kasti olmadan gelmektedirler ve çok fazla stres yaratmaktadırlar. Takıntılar, psikolojik bir sorunun –OKB– ürünüdürler, ahlaki bir sorunun değil.

ALIŞTIRMA 9.2: AHLAKİ DÜŞÜNCE-EYLEM KAYNAŞMASI İLE MÜCADELE ETMEK

Önümüzdeki bir ya da iki hafta süresince, ahlaki düşünce-eylem kaynaşması inançlarını sorgulamayla ilgili bir pratik yapmak için Alıştırma 4.1 ve Alıştırma 4.2'de ana hatları çizilen çizelgeleri kullanın. Bunlar, defterinizde yapılabilecek alıştırmalardır. Her gün, birkaç kez başlıca dini takıntınız aklınıza geldiğinde kendinizi yakalamaya çalışın. Aklınıza gelen düşüncenin çok ahlaksız olduğunu otomatik olarak düşünüyorsanız bunu, değerlendirme sütununa yazın. Şimdi de bu inancı sorgulamak için Alıştırma 9.1'i kullanın. "Ahlak çizginizi" ve düşüncelerin davranışlara ahlaki olarak eşit olup olmadığını hatırlayın.

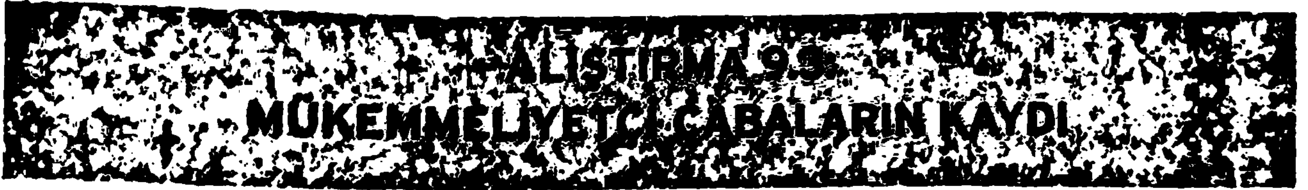
Kendinize, takıntıların ahlaksız olamayacağını hatırlatın, çünkü istenmeden gelmekte ve rahatsız edici olmaktadırlar. Tam tersine, düşüncenin zorla akla gelmeyle ilgili bu özellikleri, onu OKB'nin bir belirtisi haline getirmektedir. Bu, dini ya da ahlaki bir problem değildir.

Ahlaki Mükemmeliyetçilik

Ahlaki düşünce-eylem kaynaşması ile ilişkili başka bir hatalı inanç, mükemmel bir ahlaki durum için çabalamanız gerektiği varsayımıdır. Bu durum, "Tanrı'yı her zaman memnun etmeye çalışmak", "asla yanlış bir karar vermemeye çalışmak, " ya da "hiç günah işlememeye çalışmak" gibi bir sözlerle ifade edilmektedir.

Bakış Açısı Kazanma

Bu hedeflere erişilmesi mümkün mü? Gerçekleşmesi olanaksız olan yüksek kişisel ahlaki değerlere sahip olmanın herhangi olumsuz sonuçları var mıdır? Bundan sonraki alıştırmalar, ahlaki mükemmeliyetçi çabaları sınamak ve daha az strese ve acıya yol açacak alternatif bir bakış açısı sunmak için hazırlanmıştır.



Bu alıştırmayı, mükemmeliyetçi çabalarınızı ve bunların ahlak takıntısı üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için kullanabilirsiniz. Defterinize dört tane sütun çizin. İlk sütunu "ahlaki hedefler/değerler", ikinci sütunu "ahlaki hedeflere/değerlere ulaşmanın yolları", üçüncü sütunu ahlaki çabalarınız süresince ortaya çıkan "stres düzeyi", dördüncü sütunu ahlaki hedeflere ulaşmadaki "başarı düzeyi" olarak adlandırın. o'ın "hiç" ve 100'ün "kesinlikle" anlamına geldiği o ile 100 arasında bir derecelendirme ölçeği kullanın. Bu egzersizi aklınızda kalanları kullanarak yapma konusunda sıkıntı yaşarsanız, iki haftalık bir dönem süresince ahlaki mükemmeliyetçilik çabalarınıza özel bir dik-

kat vererek tamamlamaya çalışın. Aşağıda, Bob'un ahlaki çabalarının kaydıyla ilgili bir örnek verilmiştir.

Ahlaki Hedefler/Değerler	Ahlaki Hedeflere/ Değerlere Ulaşmanın Yolları	Stres Düzeyi (0 - 100)	Başarı Düzeyi (0 - 100)
1. Başkalarıyla olan iletişimimde tamamen dürüst olmak.	Tamamen dürüst olduğumdan emin olmak için konuşmaları tekrarlamak.	82	15
	Bir yanlış anlaşılmaya neden olmadığımdan emin olmak için başkalarına sürekli sorular sormak.	77	30
	Bir yanlışlığın yayılma olasılığını azaltmak için sosyal konuşmalardan kaçınmak.	15	87
2. Bana ait olmayan bir şeyi asla almadığımdan emin olmak.	Yanlışlıkla bir şey almadığımdan emin olmak için dükkânlara geri dönüp bakmak.	62	90
	Yanlışlıkla bir şey almadığımdan emin olmak için ceplerimi, cüzdanımı vs. kontrol etmek.	71	84
	Birisinin ofisinden çıkarken kalem, kağıt vs. almadığımdan emin olmak için sürekli kontrol etmek.	90	22

OKB'nizle ilişkili beş ya da altı ahlaki ya da dini değer belirleyebilirsiniz. Bu mükemmeliyetçi çabaların kayıtlarını tamamladıktan sonra, ne yazdığınızı bir gözden geçirin. Diğerlerinden daha fazla stres verici olan bazı değerler ya da uygulamalar var mı? Çok fazla çaba harcamanıza karşın daha az başarılı olan belli bazı uygulamalar var mı? Bu ahlaki inançla ilgili değerlerin bazıları OKB'nizde daha merkezî bir rolde mi? Değişim için, en fazla stres yaratan takıntı ve zorlantılarınızla en fazla ilişkili bu ahlaki inançla ilgili değerleri hedefleyeceksiniz.

Mükemmeliyetçi çabalarınızın kayıtlarını, size daha sağlıklı, daha gerçekçi ahlaki ve dini değerler ve uygulamalar edinmenizde yardımcı olması için de kullanabilirsiniz. Ahlaki ya da dini hedeflerinizin dini

inancınıza yararlı mı yoksa zararlı mı olduğuna dair öneri almak için mükemmeliyetçi çabalarınızla ilgili kayıtları bir din görevlisi ile ele alıp konuşabilirsiniz. Din görevlisinin dini hedefleriniz ve değerlerinizle ilgili genel izlenimi ne? Hedefleriniz ya da değerleriniz, ait olduğunuz dini topluluğun savunduğu değerler ya da hedeflerle ne kadar uyuşuyor? Din görevlisi, dini ve ahlaki hedeflerinizin gerçekçi ve ulaşılabilir olduğunu düşünüyor mu? Bu hedeflerin sizin dini inancınızı güçlendireceğini ya da zayıflatacağını düşünüyor mu? Bu hedeflerin ve değerlerin dindarlığın doğal bir sonucu olduğunu mu yoksa bir OKB belirtisi olduğunu mu düşünüyor?

Ahlaki mükemmeliyetçilikle ilgili inançlarınız üzerinde bir din görevlisi ile birlikte çalışmaya dair iki uyarımız olacak. İlk olarak, mükemmeliyetçi çabalarla ilgili kayıtlarınızı tamamlamış olmanız çok önemlidir. Böylece, din görevlisi hedeflerinizin ve değerlerinizin yazılı bir kaydını görebilir. Sözlü bir müzakere genel bir konuşma ile sonuçlanacak ve bu da hatalı inançları düzeltmede yetersiz kalacaktır. İkinci olarak, din görevlisinden dini hedeflerinizin, değerlerinizin ya da uygulamalarınızın uygun olup olmadığıyla ilgili sürekli onay istemekten sakınmalısınız. Onunla birlikte mükemmeliyetçi çaba kayıtlarınızı bir kez dikkatlice inceleyin ve onun bu kayıtlarla ilgili değerlendirmelerini yazın. Bu görüşmeden sonra kafanızda sorular ve kuşkular olsa bile, kayıtlarınızı daha fazla irdelemekten kaçınmanız gereklidir. Sürekli onay arayarak rahatlamaya çalışmak sadece, takıntılarınızı daha kötü hale getirecektir ve düşünce sisteminizi değiştirme çabalarınızı baltalayacaktır.

ALIŞTIRMA 9.4
KÂR/ZARAR ANALİZİ

*Ahlaki mükemmeliyetçi inançlarınızı sorgulamanız için bir başka yararlı uygulama, **kâr/zarar analizi** yapmaktır.* Alıştırma 9.3'e geri dönün ve mükemmeliyetçi çabaların kaydının ilk iki sütununu kopyala-

yın. İlk sütunda ahlaki ve dini hedefleriniz ile değerleriniz, ikinci sütunda ise bu hedefleri ve değerleri gerçekleştirme girişimlerinizin yolları yer alacaktır. Üçüncü sütuna, bu ahlaki/dini hedefi gerçekleştirme çabasıyla ilgili bütün bedelleri yazın ve dördüncü sütuna da bu hedeften elde edilen bütün yararları yazın. Aşağıda, Bob'un ahlaki hedeflerinden ilkinin, yani başkalarıyla olan iletişimde tamamen dürüst olmanın, kâr/zarar analizi görülmektedir.

Ahlaki Hedefler/Değerler	Ahlaki Hedeflere/ Değerlere Ulaşmanın Yolları	Bu Hedefin Bedelleri	Bu Hedefin Yararları
1. Başkalarıyla olan iletişimimde tamamen dürüst olmak.	Tamamen dürüst olduğumdan emin olmak için konuşmaları tekrarlamak. Bir yanlış anlaşılmaya neden olmadığımdan emin olmak için başkalarına sürekli sorular sormak. Bir yanlışlığın yayılma olasılığını azaltmak için sosyal konuşmalardan kaçınmak.	Başkalarıyla konuştuktan sonra çok üzgün hissetmek. Konuşurken, konuşmaya konsantre olamayacak kadar stresli olmak. Sosyal iletişimden kaçındığım için yalnız ve yalıtılmış hissetmek. Arkadaşlarım ve ailem, kendi kendimi düzeltmeyi sürdürdüğüm için bana sinirleniyorlar. Kendimi ve söylediklerimi çok fazla tekrarladığım için insanların tuhaf olduğumu düşündüklerini hissediyorum. Kendimi ve söylediklerimi düzeltmek ve tekrar etmekle çok fazla zaman harcıyorum, bu nedenle işlerim bitmiyor ve daha fazla stres yaşıyorum. Çok yavaş olmam nedeniyle iş yerimde birkaç kez uyarı aldım.	Tamamen dürüst olduğumdan eminsem bir süre için iyi hissediyorum. Tamamen dürüst olduğumu bildiğimde kendimi iyi hissediyorum. İsa'nın "dürüst ol" emrine uyuyorum; düşünceyle kelimeyle ve davranışla.

Bedel/yarar sayfasına geri dönüp bakın ve her bir ahlaki/dini hedef ya da değer için bu ahlaki/dini mükemmeliyetçiliği ne sıklıkla gerçekleştirdiğinizi 0 (asla) ile 10 (her zaman) arasında puanlayın. Bu hedefe ya da değere ulaşmayla ilgili başarı oranınızı artırmak için ne gerekli? Bununla ilgili ek bedeller neler olur? Buna değer mi? Bu haliyle, ahlaki mükemmeliyetçilik çabalarınızın yararları bedellerinden daha mı fazladır? Bu bedel/yarar analizinin amacı, ahlaki/dini inancınızın istendik, avantajlı olup olmadığını ve dahası ahlaki/dini mükemmeliyetçilik için çabalamanın gerekli olup olmadığını sorgulamaktır.

Ahlaki mükemmeliyetçi inançlarınızın dini takıntı ve kompülsiyonlarınıza önemli ölçüde katkısı olduğu sonucuna varıyorsanız, bu inançların yerine daha sağlıklı hedefler ve değerler koymak gereklidir. Bu alternatif inançlar, ait olduğunuz dini topluluğun gerçek değerlerini daha iyi yansıtmalı ve takıntınız ile ilgili kaygı ve korkularınızı da karşı koymalıdır.

ALIŞTIRMA 9.5: ALTERNATİF HEDEFLER / DEĞERLER

Bu alıştırmayı kullanarak ahlak ve dini inanca bağlı alternatif hedef ve değerler üzerinde çalışabileceğinizi ileri sürüyoruz. İlk sütuna alternatif hedefleri/değerleri ve ikinci sütuna da bu hedefleri ya da değerleri gerçekleştirmek için uyulması gereken kuralları yazarak Alıştırma 9.4'ü yeniden yapın. Aşağıda, Bob'un din görevlisi ile samimi bir şekilde çalışarak mükemmeliyetçi çabalarını alternatif hedefler /değerler ile değiştirdiği alternatif hedefler /değerler tablosu yer almaktadır.

Ahlaki Hedefler/Değerler	Ahlaki Hedeflere/ Değerlere Ulaşmanın Yolları	Stres Düzeyi (0-100)	Başarı Düzeyi (0-100)
1. Gerçeği, algıladığım haliyle, başkalarını kasten kandırmadan onlarla paylaşmak	Geçmiş olaylarla ilgili hatırladıklarımı kendimi kısıtlamadan başkalarıyla paylaşmak ("Emin değilim ama ...", "Yani, düşünüyorum da ...", "Yanılıyor olabilirim ama ..." gibi ifadelerden kaçınarak) Ne kadar şüphe ya da stres hissedersem hissedeyim sözleri tekrar etmekten ya da olayları tekrar anlatmaktan kaçınmak. Bir görüşmede açık ve hızlı bir şekilde konuşmak ve her sözcüğü ya da ifadeyi dile getirmeden önce ölçüp tartmaktan kaçınmak. İnsanlara ne söylediğimi anlayıp anlamadıklarını sormaktan kaçınmak. Hatırladığım olaylar ne kadar silik ya da hatalı olsa da insanları kasten kandırmadığımı kendime hatırlatmak.		

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Daha önce de söylendiği gibi, aşırı ve insanı güçsüz düşüren kuşku sıklıkla, titizliğin özeliklerinden biridir. Rahatsızlık veren kuşkunun yarattığı stresi azaltmaya yönelik olarak, dini takıntısı olan kişiler bu kuşkuya karşı koymak için mutlak düzeyde bir kesinliğe ulaşmaya çalışırlar. Erica, tanrıyı üzecek bağışlanamaz bir günah" işlemiş olmakla ilgili ısrarcı takıntı tarzında kuşkulardan mustaripti. Tanrının böyle bir günahı bağışlayamayacağına ve bu nedenle de kendisinin sonsuza kadar lanetleneceğine inanıyordu. Erica'nın takıntıları kuşku şeklini aldı; bağışlanmayacak bir günah işleyip işlemediğiyle ilgili olarak neredeyse sürekli bir üzüntü halindeydi. Günahı işlediğine inanmıyordu ama takıntısı, "Bağışlanamaz bir günah işlemiş olabilir miyim?" şeklinde bir soruya dönüşüyordu. Kuşkularından kurtulmak için, affedil-

meyi dileyerek zorlantılı bir şekilde dua ediyordu ve belli bir düşüncenin ya da hissin "bağışlanamaz bir günah" olup olamayacağını başkalarına sorarak onay arıyordu. Erica, günah işlemediğinden emin olana kadar tekrar tekrar dualar okuyordu. Sorun şuydu ki, istediği emin olma düzeyine neredeyse hiçbir şekilde ulaşamıyordu. Bu nedenle de kuşkuları, stresi ve tekrarlı zorlantıları tüm şiddetiyle devam ediyordu.

Bakış Açısı Kazanma

Bakış açısı kazanmak için öncelikle, takıntı tarzındaki kuşkularınızı etkili bir şekilde ortadan kaldırmak adına gerekli emin olma düzeyine ulaşmanın mümkün olup olmadığını düşünün. İkinci bir konu, "Tanrı'yı memnun ettiğinizden", "günah işlemediğinizden", "ritüelleri gerçekleştirdiğiniz için temiz ve saf olduğunuzdan", "bütün günahlarınızı samimi bir şekilde ifade ettiğinizden" emin olmaya çalışmaya yönelik eylemlerin ters tepki yaratıp yaratmayacağıdır. Emin olmaya çalışmaya yönelik eylemlerin, takıntı tarzındaki kuşkularınızı ortadan kaldırmaktan çok, daha fazla arttırması mümkün mü?

ALIŞTIRMA 9.6: KESİNLİK DEĞERLENDİRME KAYDI

Bu uygulama, yanlış inançlarınızı ve emin olma ihtiyacıyla ilgili değerlendirmelerinizi görmenize yardımcı olacaktır. İlk basamak, takıntı tarzındaki kuşkularınızın ortaya çıkardığı belirsizliğe tahammül edememenin sizde ne tür etkiler yarattığıyla ilgili bilgi toplamaktır. Önümüzdeki hafta her gün, kuşkunuzun ortaya çıktığı zamanı, emin olma düzeyinizi, emin olma duygunuzun ne kadar sürdüğünü, emin olmak için verilen çabaların bedelini ve emin olmaya çalışmanın yararlarını kaydedin. Aşağıdaki örnekte, Erica'nın "Acaba bağışlanamaz bir günah işledim mi?" şeklindeki *obsesif* kuşkularıyla başa çıkmak için nasıl bir kayıt tuttuğunu görebilirsiniz.

Erica'nın takıntı tarzındaki kuşkusu: "Acaba sonsuza kadar cezalandırılmama neden olacak bağışlanamaz bir günah işledim mi?"

Erica'nın emin olma kriteri: "Tanrı ile aramda bir sorun olmadığından emin olmalıyım. Bunun için de Tanrı'nın hatamı bağışladığına dair hiçbir kaygım ya da kuşkum olmaması gerekir."

Takıntının Geldiği Tarih/Saat	Emin Olma Düzeyi (0=Hiç; 100=Kesinlikle)	Emin Olma Hissinin Süresi	Emin Olma Çabalarının Bedelleri	Emin Olmaya Çalışmanın Yararları
10 Eylül Öğleden sonra 2.35	64	10 dakika	Din görevlisiyle telefonda konuşurken bir saat harcadım, hiçbir iş yapamadım. Din görevlisinin de boşuna didindiğini söyleyebilirim. Çok üzüldüm, ağladım. Ben bağışlanmak için teminat aradıkça şüphe daha da artmış oldu. Göreceli bir rahatlık hissi sadece birkaç dakika sürdü ve ardından kuşku geri geldi.	Sonunda bağışlandığıma biraz ikna oldum. On dakika için görece bir rahatlık hissi yaşadım. Yeni bir ayet öğrendim.
11 Eylül Akşam 8.45	35	3 dakika	Çok çaresiz hissettim ve kendimi öldürmeyi düşündüm. Bağışlandığımdan emin olma durumum özellikle bugün için zorlayıcıydı.	Zihnimi yığılan işlerden uzak tuttum. Ev işi yapmaktan kaçındım.

Takıntı tarzı kuşkularınızın birkaçını kaydettikten sonra, tablonuzu tekrar inceleyin. Ne sıklıkta makul düzeyde bir emin olma hissi yaşadınız? Çok çabaladıktan sonra bile, ne sıklıkta emin olma hissini yaşayamadınız? Emin olma hissi ne kadar sürdü? Bedeller yararlardan fazla

mıydı? Emin olmayla ilgili çabalarınızın kuşkuyu daha da artırdığına ya da ısrarcı hale getirdiğine dair bir kanıt var mıydı?

Belirsizliğe tahammül edememenizle ilgili bakış açısı kazanmanın başka bir yolu, din görevlisine emin olmayla ilgili değerlendirme kaydının tamamlanmış halini göstermenizdir. Bütün ahlaki kararlarda ya da imanla ilgili konularda mutlak bir kesinlik olmasının mümkün, hatta arzu edilen bir şey olup olmadığını din görevlisi ile konuşun. Bu mutlak kesinliğe ulaşmak için kat ettiğiniz yolu ona gösterin. Ondan, beş meslektaşına tanrının kendilerini bağışlaması için ne yaptıklarını sorarak araştırmasını isteyin. Kuşku duyuyorlar mı? Eğer duyuyorlarsa bununla nasıl başa çıkıyorlar? Din görevlisi size küçük araştırmasının sonuçlarıyla ilgili bilgi versin. Aynı zamanda onunla dini kuşkularınızla ilgili olarak alternatif bir bakış açısı üzerinde konuşmanız da gereklidir. Bu alternatif bakış bir kez oluştuktan sonra bunu defterinize yazmanız ve aşağıda anlatılan egzersizi uygularken bu yazdıklarınıza başvurmanız gereklidir.

Kendini dine adamanın mihenk taşı imandır, emin olma değildir. Aslında kesinlik arayışı, imanı baltalayabilir. Bu nedenle, alternatif bakış, kişisel dini hayatta imanın önemini hatırlatıcı bir rol de içerecektir. Erica, bir din görevlisinin yardımıyla aşağıda anlatılan alternatif bakış açısını edinmiştir:

Tanrı sevgi dolu ve bağışlayıcıdır. Bütün insanların kendisiyle kişisel bir ilişkisi olmasını ister. Ayrıca, bir insanın bağışlanamaz bir günah işlemesi son derece uzak bir ihtimaldir çünkü bu, Tanrı'nın bağışlayıcı doğasına ters düşen bir durumdur. Tanrı'yla ilişki kurmamız iman yoluyla olur, entelektüel bilgi ya da emin olma yoluyla değil.

ALIŞTIRMA 9.7: KESİNLİK İHTİYACINI SORGULAMAK

Burada, kesinliğe ulaşmak için yaptığınız zarar verici çabaları bırakmanızda size yardımcı olacak iki davranışsal deney yer almaktadır. İlk deney, belirsizliğe tahammülsüzlüğün negatif sonuçlarını daha ayrıntılı araştırmak için tasarlanmıştır. Geçmişte yaptığınız ve kuşku yaşamadığınız bir görev seçin. Önümüzdeki hafta süresince, gün boyunca sürekli, davranışınızla ilgili kuşkularınızdan bahsedin ve bu görevi mükemmel ve tam bir şekilde yaptığınıza dair kendinizi rahatlatmaya çalışın. Bu alıştırmayı yaparken duygularınızla ilgili neler olup bittiğine dair her türlü gözleminizi yazın.

Örneğin, Erica, bu alıştırmayı yapmak için, sabahları dişlerini fırçalamayı hedef davranış olarak seçti. Erica'nın sabahları dişlerini fırçalamasına dair takıntı tarzında kuşkuları hiç olmamıştı. Bir hafta süresince, Erica kendisini gün boyunca sık sık "Acaba bu sabah gerçekten dişlerimi fırçaladım mı?", "Dişlerimi fırçaladığımı nereden bilebilirim?", "Belki sadece fırçaladığımı hayal ediyorum", "Belki günleri karıştırıyorum", "Belki bu sabah fırçalamayı unutmuşumdur", "Belki dişlerimi yeterince iyi fırçalamadım ve dişlerimin arasında çürüğe neden olabilecek yiyecek artıkları kaldı,"diye sorguladı. Erica, dişlerini fırçaladığını gösteren kanıtları araştırarak da bu yüzeysel kuşkulara karşılık vermeye çalıştı. Bu alıştırmadan, insanın bir eylemi yaparken bir kuşku üretebileceğini ve mutlak bir kanıt araştırarak bu kuşkunun asla bertaraf edilemeyeceğini öğrendi. Sonuç olarak, emin olmak için kanıt aramak kuşkuyu kamçılamaktadır.

Bütün yanlış değerlendirmeler ve inançlar için olduğu gibi, belirsizliğe tahammülsüzlük için de maruz kalma en iyi tedavidir. Sürekli, takıntı tarzında kuşkular üretme pratiği yapmak ve sonra da emin olma ya da rahatlama içeren herhangi bir şey yapmaktan uzak durmak ge-

reklidir. Erica için bu, "Acaba affedilmez bir günah işledim mi?" şeklindeki kuşkusunu tetikleyen durumlarla ya da uyaranlarla yüzleşmesi anlamına geliyordu. Bunun için de, Erica'nın oturup günah işlediğini düşünme şeklinde günde en az üç tane yarım saatlik seans yapması gerekti. Kaygı düzeyi artsa bile, kendisini dua etmekten ve af dilemekten alıkoydu. Ayetler okumaktan ve diğer insanlardan güvence istemekten de kaçındı. Bunun yerine, "Acaba affedilmez bir günah işledim mi?" şeklindeki düşüncesine odaklandı. Zamanla, stres düzeyinin bu yüzleşme seansları süresince azaldığını fark etti. Dikkatini, bağışlanmaz günah düşüncesi üzerinde tutması da zorlaştı. Emin olma isteği de daha az yoğun hale geldi. Bu da kuşkularında ciddi bir azalmaya yol açtı. Sonuç olarak, Erica, dikkatini dağıtan kuşkuları ya da sürekli onay alma ihtiyacı olmadan kiliseye tekrar gidebildi ve toplu ibadetlere aktif olarak katılabildi.

Düşüncelerin Kontrolü

Takıntılarınızı daha iyi ve hatta tamamen kontrol etmeniz gerektiği inancı, sadece ahlak takıntısında değil aynı zamanda takıntılı düşünce şekillerinin birçoğunda olan kök bir inançtır. OKB'si olan kişiler, zihinsel kontrolden yoksun olduklarına ve takıntılarının nedeninin de bu olduğuna inanırlar. Zihinsel kontrolleri takıntısı olmayan kişiler kadar olsaydı, OKB'leri olmazdı diye düşünürler.

Bu inanç iki açıdan problemlidir. İlk olarak; bu inanç, istenmeyen ve stres yaratan düşüncelerin zihinsel olarak kontrol edilmesinin mümkün olduğunu varsaymaktadır. İkinci olarak da bu inanç, takıntılarınızı daha fazla kontrol etmeye çalıştıkça OKB belirtilerinizin sıklığının azalacağını ve daha az stres yaratacağını varsaymaktadır. Peki ama ya tam tersi doğruysa? Takıntılı düşünceleri kontrol etmek mümkün değilse ve aslında siz daha çok kontrol etmeye çalıştıkça OKB'niz daha kötüye gidiyorsa?



Bakış Açısı Kazanma

7. Bölüm, istenmeyen ve zorlayıcı düşüncelerin ve takıntıların kontrolü konusunu ele almaktaydı. Bu bölümü ve özellikle de "beyaz ayı" deneyiyle (Alıştırma 7.1) ilgili deneyiminizi tekrar gözden geçirin. Beyaz ayı düşüncelerini bastırma çabalarınız ne kadar başarılıydı?

ALIŞTIRMA 9.8: KONTROL VE DİNİ TAKINTILAR

Alıştırma 7.1'i tekrar yapın, ama bu kez beyaz ayı düşüncesinin yerine en temel takıntınızı koyun. Öncelikle, istemli bir şekilde, takıntınız hakkında iki dakika düşünün ve konsantrasyonunuz her dağıldığında bunu kaydedin. Daha sonra, iki dakikalığına takıntınızı bastırmaya ya da düşünmemeye çalışın ve takıntı aklınıza her geldiğinde bunu kaydedin. Gözlemlerinizi yazın. Odaklanarak dikkatinizi takıntınız üzerinde tutmakta, beyaz ayı düşüncesi üzerinde tutmaya göre daha mı başarılıydınız? Takıntı üzerine konsantre olmanın beyaz ayı düşüncesine konsantre olmaktan daha kolay olduğunu düşünmenizin sebebi ne? Takıntının daha belirgin ve önemli olmasından olabilir mi? Şimdi de düşünceyi baskılama başarınıza bakın. Beyaz ayıları baskılamada dini takıntıları baskılamaya göre daha mı başarılıydınız? Takıntınızı oldukça önemli ve belirgin bir düşünce olarak zihninize yerleştirdiğiniz için takıntıyı kontrol etmek daha zor olabilir mi?

İnancınızla ilgili bakış açısı kazanmak için işinize yarayacak bir başka uygulama, defterinize takıntıyı kontrol etmenin neden önemli olduğuyla ilgili bir açıklama yazmanızdır. Bu açıklamayı (kontrol senaryosunu) yazdıktan sonra, sizinle aynı dini inancı paylaşan birkaç yakın arkadaşınıza ya da aile üyelerinize küçük bir anket uygulayın. Dini kuşkuları kontrol etmeyle ilgili bakış açılarını öğrenin. Dini kuşkuları kontrol etme anlayışları sizinkinden nasıl farklılık göstermekte?

Stephanie, İsa ile Meryem'in cinsel ilişkiye girdiklerine dair olduk-

ça iğrenç ve dine hakaret içeren takıntılı düşünceleri ve imgeleri olan dindar bir Katolik'ti. Bu düşünceler ve imgeler en çok kutsal ayinlere katıldığı veya dua okuduğu sırada ya da her ne zaman dini inancını hatırlasa o zaman geliyordu. Stephanie, bu düşünceleri ve imgeleri aklından çıkarmasının çok önemli olduğuna inanıyordu. Düşüncelerin aklında kalmasına izin verirse kendisini kirli hissedecek ve kaygısı katlanılmaz bir noktaya tırmanacaktı. Dine hakaret içeren düşüncelerinin, en sonunda hastaneye yatırılmasıyla sonuçlanacak bir sinir krizine yol açmasından korkuyordu. Bu sinir bozukluğunun kendisinde, işe geri dönememesi ve ailesini kaybetmesiyle sonuçlanacak kalıcı duygusal hasarlar bırakmasından korkuyordu. Aslında, Stephanie, hayatındaki her şeyin, dine hakaret içeren takıntılar üzerinde kontrol sağlamaya bağlı olduğunu hissediyordu.

Stephanie, takıntıları kontrol etmenin niçin önemli olduğuyla ilgili kontrol senaryosunu yazdığında ve küçük anketini uyguladığında, kilisedeyken diğer insanların da akıllarına ara sıra, istenmeyen hatta edepsizce düşüncelerin ya da imgelerin geldiğini öğrendiğinde şaşırdı. Bu düşünceler, Stephanie'ninkiler kadar olmasa da, istenmiyorlardı ve insanlarda bir şekilde sıkıntı yaratıyorlardı. Stephanie ayrıca diğer insanların kendisininkiler gibi, bu düşüncelerin kontrol edilmesi gerektiği ya da berbat sonuçlar doğuracaklarıyla ilgili inançları olmadığını fark etti. Bunun yerine, küçük bir dua okuyor ve sonra da "Allah'a havale et" diyorlardı. Yani, düşünceyi aktif olarak baskılamaya çalışmıyor, bunun yerine bu düşüncenin zihinlerinde daha doğal bir şekilde hareket etmesine izin veriyorlardı. Stephanie ile aynı dini inanca sahip arkadaşları kendisine, istenmeyen düşüncelerin dini inançları için bir tehdit olduğuna inanmadıklarını söylediler. İrademiz dışında aklımıza gelen düşüncelerin günah olmayacağına inanıyorlardı ve bu nedenle de

> *"Takıntıyı ne kadar az kontrol edersem, o kadar çabuk bir şekilde kendiliğinden silikleşecektir."*

bunları kontrol etmeye çalışmıyorlardı. Bu düşünceler kendilerinin değil de bir yabancınınmış gibi davranıyorlardı.

Bir düşünceyi kontrol etmenin alternatifi onu önemsememektir ya da takıntıyı serbest bırakmaktır. Zihinsel kontrolle ilgili kendi deneyimlerinize dayanarak, kontrolden kaynaklı paradoksu avantaja çevirebilirsiniz. Takıntının kendi kendine silikleşmesine izin vermek sonunda takıntının ya da onun yarattığı stresin azalmasına yol açacaktır. Takıntıyı kendi haline bırakmak başlangıçta zordur. Doğuştan eğiliminiz, onu kontrol etmeye, bastırmaya ya da uzaklaştırmaya çalışma yönündedir. Kontrol etme alışkanlığından ve zorlantılardan uzak durmanın tek yolu, zihinsel kontrole ilişkin alternatif bir bakış açısı edinmektir. Alternatif yorum şudur: "Takıntıyı ne kadar az kontrol edersem, o kadar çabuk bir şekilde kendiliğinden silikleşecektir."

ALIŞTIRMA 9.9: KONTROLE ALTERNATİF GETİRMEK

Bir kez daha söylüyoruz ki yüzleşme ve davranışsal deneyler, takıntıları kontrol etmekten nasıl vazgeçileceğini öğrenmede önemli bir role sahip. Bu bağlamda kullanabileceğiniz, Clark (2004), Rachman (2003), Morrison ve Westbrook (2004) tarafından tanımlanan birkaç "karşı kontrol" davranışsal deney var. Örneğin; "kontrol yok" deneyleri ya da kontrolsüz günlere karşı "kontrol" günleri alıştırmalarını uygulamakla başlayabilirsiniz. "Kontrole" karşı "kontrol yok" günlerinin sizde ne tür etkiler yarattığını defterinize yazın. Örneğin, Stephanie, kiliseye gitme ve dine hakaret içeren düşünceleri ve imgeleri aklından uzaklaştırma çabalarına karşılık kiliseye gitmek ve düşünceleri/imgeleri kontrol etmeden kendi hallerine bırakmanın etkilerini karşılaştırdı. Aşağıda kontrolü değiştirmesiyle ilgili bir örneğin kaydı yer almaktadır.

Deneyim	Kontrol Yanıtı	Stres Düzeyi	Dine Hakaret İçeren Düşünce ile Harcanan Zamanın Yüzdesi
İbadeti "kontrol" etmek	Sürekli bir şekilde günah çıkardım. "Kutsal Meryem, sana yalvarıyorum" diye sürekli tekrarladım. Dine hakaret içeren imgeyi, çarmıha gerilmiş İsa imgesi ile değiştirmeye çalıştım.	90	İbadetin % 65'i boyunca dine hakaret içeren düşüncelerin/imgelerin olması
İbadet ve "kontrol yok"	Hiçbir şey yapmadım; düşüncelerin kendiliğinden gelmesine ve gitmesine izin verdim.	İbadetin başlangıcında %95 stresli iken sonunda %50 stresli hissetmek.	Başlangıçta takıntım sürekli vardı ama ibadetin sonunda başka şeyler de düşünebildim (%60).
Kontrol yok	Hiçbir şey yapmadım.	Tüm stresim %40'tı.	Zamanımın sadece %25'ini takıntı ile harcadım.

Stephanie, alternatif kontrol kaydından, OKB belirtileriyle başa çıkmasının en iyi yolunun dine hakaret içeren düşüncelerini ve imgelerini kontrol etmeye çalışmaktan kaçınması olduğunu öğrendi. Sonuç olarak, takıntıları ve zihinsel zorlantıları zamanla neredeyse tamamen ortadan kalktı. Dine hakaret içeren düşünceleri ve imgeleri iğrenç olarak görmeye devam etse de, takıntıya karşı koymanın en iyi yolunun onun kendiliğinden, doğal bir şekilde silikleşip gitmesine izin vermek ve onu kontrol etmeye yönelik her türlü zorlantı veya tepkiden kaçınmak olduğunu öğrendi.

Tedavinizi hızlandırmak için, "kontrol yok" günlerinden, takıntılarınızı zorlantılarla kontrol etmeden, nötrleştimeden, kasten zihinsel olarak kontrol etmeden uzak durmaya geçmek gereklidir. Dini takıntıları ve zorlantıları azaltmanın en etkili yolu, kendi yüzleşme ve tepki önleme seanslarınızı tasarlamanızdır. Bu, bir sonraki bölümde tanım-

lanacak olan yüzleşme basamakları listesi oluşturup bu basamakları uygulayarak yapılabilir. Ancak, 10. Bölüme geçmeden önce dini takıntıların tedavisiyle ilgili bahsedilmesi gereken bir konu daha var.

DİNİ DANIŞMANLIK VE OKB TEDAVİSİ

Bu bölümde hep, dini takıntıların ve zorlantıların tedavisi için hem psikolojik tedavi hem de ruhani ya da dini danışmanlık almanın önemini vurguladık. Bununla birlikte, tedavinin başarı şansını en üst düzeye taşıyacak psikolojik tedavi ile dini veya ruhani danışmanlıkla ilgili doğru kombinasyonu bulmanın zor olabileceğini kabul ediyoruz. Dini takıntıları tedavi edecek bir terapist seçerken dikkat edilecek üç husus vardır. İlki, terapistin OKB hakkında işe yarar bir bilgisi olmasıdır. Takıntı ve zorlantıların tedavisi zordur ve deneyimsiz bir terapistin ellerinde daha kötüye gidebilirler. İkincisi, terapistin kaygı bozuklukları ve tercihen de OKB konusunda BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) eğitimi olmasıdır. Çok sayıda psikolojik teori ile terapi türü vardır ve birçok psikolog bu kitapta anlatılan terapi yaklaşımına aşina değildir. Ve üçüncü olarak, terapistin dini takıntıları ve zorlantıları tedavi etmede saygılı ve rahat bir yaklaşımı olmalıdır. Ahlak takıntılarını tedavi etmek için terapistin dindar olması gerekmez, çünkü ahlak takıntıları OKB'nin bir suretidir. Bununla birlikte, terapist dini inancınıza saygılı olmalı ve ibadetler ile OKB belirtilerini birbirinden ayırt edebilmelidir.

Size OKB'nizle ilgili olarak yardımcı olabilecek, kendi dini inancınızdan bir din görevlisi ya da dini bir danışman bulmak daha da zor olabilir. Aldığınız dini danışmanlığın, psikolojik tedavi ile tutarlı olması gereklidir. Eğer değilse, stresinizi daha kötü hale getiren ve birbirine ters düşen önerilerle ve çelişkilerle karşılaşırsınız. Din görevlisi OKB'ye biraz aşina olmalı ve ruh sağlığı profesyonelleriyle birlikte çalışma konusunda tecrübeli olmalıdır. Ayrıca, dini rehberinizin, dini inancınızın ve öğretinizin ayrıntılarını bilen biri olarak sizin gözünüzde de iyi bir itibarının olması önemlidir. Her şeyin ötesinde, hem tera-

pistinizden hem de din görevlisinden, ahlak takıntınıza yönelik olarak, size olabilecek en iyi tedaviyi sunabilmeleri için birlikte çalışabileceklerine ilişkin güvence alabilmelisiniz.

CESURCA BİR ADIM ATMA: YÜZLEŞME

Bu bölümün amacı; zorlantılarınızı, nötrleştirmelerinizi ve kaçınmalarınızı aşamalı olarak azaltarak, makul riskler almaya hazırlanmakta size yardımcı olmaktır. Şimdi tamamen, mantıklı ve hesaplanmış riskler alabilirsiniz, almaya istekli olabilirsiniz ve yüzleşmek için hazır olabilirsiniz; öyleyse, yapın!

Bu tür risklerin mantıklı ve hesaplanmış olduğuna dair hala kuşkunuz olsa bile, yüzleşmeye şimdi başlamanızı fazlasıyla öneririz; bazen bir şey hakkında tekrar tekrar konuşursunuz ve bu bir işe yaramaz, ama cesurca bir adım atmak işe yarar. Takıntınızla ilgili değerlendirmeleriniz değişmeden önce risk alma deneyimi yaşamaya ihtiyacı olan türde bir kişi olabilirsiniz. Sonuç olarak, bu yeni bilgiyi, takıntının ya da nötralizasyonun bir şekli olarak kullanmaya başlayabilirsiniz; yani, takıntı geldiğinde kaygınızı azaltmak için bu bilgiyi gözden geçirebilirsiniz ve bir süre sonra kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Uzun vadede bu size yardımcı olmayacaktır. Aslında, OKB'nizi daha kötü hale getirecektir. Gerçekten risk alarak, edindiğiniz bilgileri test etmelisiniz. Yüzleşmeden kaçınmanız ne kadar uzarsa, OKB'niz de o kadar uzun sürecektir.

Gerçekten risk alarak, edindiğiniz bilgileri test etmelisiniz. Yüzleşmeden kaçınmanız ne kadar uzarsa, OKB'niz de o kadar uzun sürecektir.

10

Risk Alma: Başa Çıkma Stratejilerini Aşamalı Olarak Devre Dışı Bırakma

BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİ AŞAMALI OLARAK DEVRE DIŞI BIRAKMANIN GEREKÇESİ

Bu kitap boyunca, takıntılarınızın anlamıyla ilgili varsayımlarınızı sorgulamanın önemini vurguladık. Varsayımlarınızı sorgulamanın en önemli kısmı, zorlantıları, nötralizasyonu, kaçınmayı ve düşünce kontrolünü kullanmaktan uzak durarak onlarla yüzleşmektir. Takıntılı düşüncelerin sizi bir şekilde stresli ve rahatsız hissettirdiğini ve zorlantıların ve nötralizasyonun bu stresi azaltmanın yolları olduğunu ve en azından daha kötüye gitmesini engellediğini hatırlayın. Bu, geçici ve kestirme bir çözüm. Başa çıkma stratejileri; kaçış, kaçınma ve hızlı bir rahatlama sağlayabilir, ama uzun vadede, takıntılarınız ve onların gerçek anlamlarıyla ilgili yeni bir şey öğrenmenize izin vermeyerek ve size stresin kendiliğinden gideceğini anlama şansını asla vermeyerek OKB'nizi canlı tutar. Kendinize tekrar tekrar, başa çıkma stratejilerinizin hiçbirini kullanmaksızın takıntınızı deneyimleme iznini verdiğinizde, takıntılı düşüncelerin aslında güvenli bir şekilde zihninizden atılabilecek düşünceler olduğunu öğrenme şansınız olacak.

Yüzleşmede, kendinize, başa çıkma stratejilerinizin hiçbirini kullanmaksızın takıntınızı deneyimleme iznini vereceksiniz. Takıntınızla ilgili stres sonunda azalacak, hatta başa çıkma stratejilerinizi kullanmasanız bile. Ve bu stres olmadığında, takıntılarınızın gerçek anlamını değerlendirmek ya da saptamak için çok daha iyi bir durumda olacaksınız. Kendinize ne kadar sık bir şekilde, takıntılarınızı başa çıkma stratejileriniz olmaksızın deneyimleme şansını verirseniz, duygusal tepkileriniz o kadar hızlı bir şekilde azalacaktır ve takıntılarla ilgili değerlendirmeleriniz de o kadar dengeli olacaktır.

HER SEFERİNDE BİR ADIM ATMAK: YÜZLEŞME MERDİVENİ

Takıntılar, birçok etkene bağlı olarak, ama en sıklıkla takıntının nerede ve ne zaman ortaya çıktığına ve ortaya çıktığında nasıl hissettiğinize bağlı olarak farklı düzeylerde strese neden olabilirler. Yüzleşme terapisi, takıntılarınızla gittikçe artan daha zor karşılaşmaları temsil eden durumların belirgin bir listesini oluşturmakla başlar. Bu listeyi, yüzleşme merdiveni olarak adlandırıyoruz çünkü işe, sizde orta düzeyde stres yaratan merdivenin en alt basamağındaki durumlarla yüzleşmekle başlıyorsunuz ve sizde en fazla stres yaratan durumları temsil eden en üst basamağa kadar çıkıyorsunuz. Merdivenin her bir basamağında, takıntınızı aktif olarak uyaracak uygulamalar yapacaksınız ve başa çıkma mekanizmalarınızdan herhangi birini kullanmaktan uzak duracaksınız. Takıntınıza odaklanacaksınız ve sıkıntınız belirgin bir şekilde azalana kadar egzersize devam edeceksiniz. Ardından, sıkıntı ortaya çıkmayana kadar egzersizi tekrar tekrar yapacaksınız. Sonra da, merdivendeki bir sonraki basamağa geçeceksiniz.

Takıntınız, dürtü şeklindeyse (örneğin, araba kullanırken direksiyonu yandaki şeride kırmak ya da birini trenin önüne itmek gibi), kendinizi dürtüyü ortaya çıkartan duruma maruz bırakacaksınız (yoğun bir trafikte araba kullanmak ya da trenin beklendiği platformda dur-

mak gibi). Takıntınız, imge şeklindeyse (örneğin, sevilen birine zarar vermeyle ilgili dehşet verici bir görüntü), zihinsel olarak bu görüntüye konsantre olarak, onu ayrıntılı bir şekilde yazarak ya da kendinizi bu görüntüyü ortaya çıkaran obje ya da durumlara maruz bırakarak o imgeyle yüzleşeceksiniz. Takıntınız, kuşku şeklindeyse ("Ya eşcinselsem?", "Acaba pedofil miyim?" gibi), onunla herhangi bir şekilde meşgul olmadan kendinizi kuşku duymaya maruz bırakacaksınız (kuşku duyduğunuz şeyle tutarlı olan ya da olmayan bilgiler araştırmadan ya da bazı insanları gördüğünüzde vücudunuzda cinsel uyarılma işaretleri aramadan); yani, kuşku anlamsızmış gibi davranacaksınız (farklı hissediyor olsanız bile).

Bu bölüm size, zorlantıları ve nötralizasyonu durdurmada kademeli, kullanışlı ve etkili bir plan geliştirmeniz için yardımcı olacak. Bazı insanlar, kullandıkları bütün başa çıkma stratejilerinden birden bire vazgeçebilirler. Bu tür biriyseniz, bu bölümün en son kısmına geçebilirsiniz. Bütün başa çıkma stratejilerinizden hemen vazgeçemeyeceğinizi düşünüyorsanız, okumaya devam edin.

BU KADAR SIKINTI HİSSETMEK TEHLİKELİ MİDİR?

Kronik ve yaygın stresin sağlık problemlerine yol açabileceği doğrudur, ancak, kendinizi takıntılarınıza maruz bıraktığınızda ortaya çıkacak stres, yıllardır süregiden, amansız ve sağlık problemleriyle ilişkili stresten farklıdır. Maruz kalmanın yarattığı kaygıdan çan eğrisi şeklindeki basamakları tırmanmaya benzetilmiştir. Yaşadığınız stres, genellikle yaklaşık otuz dakika içinde azalmaya başlar ve stresin, yoğunluğu azalmadan bir saatten fazla sürdüğü çok nadirdir. Bazı kişiler, takıntı geldiğinde ritüellerini yerine getirmezlerse kaygılanırlar. Bu da, günün

Takıntılarınız için kullandığınız geçici çözümler kısa vadede kazanç sağlarken uzun vadede acı getirmektedir. Geçici çözümler olmadan takıntılarınızla yüzleşmek, kısa vadede acı, uzun vadedeyse kazanç anlamına gelir.



geri kalanında başka bir şeye konsantre olmalarını engelleyerek canlarını sıkar. Ayrıca, bu his uzun bir süre boyunca ve normal işlevselliğe zarar veren bir yoğunlukta devam etmez. İnsanlar, genellikle stresi başlangıçta çok fazla bulmakta ve azalmasının biraz zaman aldığını söylemektedirler. Bununla birlikte, birkaç yüzleşme seansından sonra, stres az bir miktar daha artar ve daha çabuk bir şekilde azalma eğilimine girer. Ve sonunda, takıntı daha az strese yol açar ve ayrıca, bir başa çıkma statejisi kullanmaya çok az gerek duyulur. Takıntılarınız için kullandığınız geçici çözümler kısa vadede kazanç sağlarken uzun vadede acı getirmektedir. Geçici çözümler olmadan takıntılarınızla yüzleşmek, kısa vadede acı, uzun vadedeyse kazanç anlamına gelir.

ALIŞTIRMA 10.1: KENDİ MERDİVENİNİZİ İNŞA ETMEK

Yüzleşme merdiveninizi inşa etmek için o (hiçbir şekilde stres yok) ile 100 (takıntının neden olabileceği en yüksek stres düzeyi) arasında değişen bir stres ölçeği kullanacağız. On basamaklı merdiven; nötralizasyon, zorlantı, düşünce kontrolü, kaçma ve kaçınma olmadan takıntınızı deneyimlediğiniz on durum içerecek. Bu durumlar, yarattıkları stres düzeyine göre 1'den 10'a doğru sıralanacak. Bunu göstermek için Daphne'nin hazırladığı merdiveni örnek olarak koyduk. Listede bulunan her alıştırmanın Daphne'nin nötralizasyon, zorlantı, düşünce kontrolü, kaçma ve kaçınma kullanamayacağı farz edilerek oluşturulduğuna dikkat edin.

Alıştırma	Stres Düzeyi
10. Huzurevindeki gece vardiyasında gönüllü olarak çalışırken yeterince temiz olmayarak yaşlı bir insana zarar vermiş olabileceğimle ilgili takıntım	100
9. Huzurevinde gönüllü olarak çalışırken insanlara çelme takacağımla ilgili takıntım	90
8. Metrodaki platformdayken insanlara çelme takacağımla ilgili takıntım	85
7. Çevrede çok sayıda potansiyel kurbanın olduğu işlek bir caddede yürürken insanlara çelme takacağımla ilgili takıntım	80
6. Ailemle birlikte iken onlara zarar verebileceğimle ilgili takıntım	70
5. Dışarıda kendi kendime iken ya da genç, sağlıklı insanlarlayken insanlara çelme takacağımla ilgili takıntım	60
4. Sınıfa doğru yürürken ve hademelerin etrafta olduklarını bilirken bir zarara yol açabileceğimle ilgili takıntım (silip süpürülmesi gereken şeyler dökebileceğimle ilgili)	50
3. Arkadaşlarımla birlikteyken insanlara çelme takabileceğimle ilgili takıntım	50
2. Zarara yol açabileceğimle ilgili takıntım, ama bu kez başkalarından çok bana zarar gelmesiyle ilgili takıntı	40
1. Zarara yol açabileceğimle ilgili takıntım, ama zararın küçük olduğu bir durumla ilgili	30

Daphne'nin merdiveniyle ilgili birkaç şeye dikkat edin. İlk olarak, takıntısının yoğunluğu olası "kurbanların" ne kadar kolay zarar görebilir olduğuna, onlara zarar vermenin ne kadar kolay olduğuna (arkadaşlarıyla birlikteyken, yalnız olduğu zamana göre daha fazla kontrolü olduğunu hissetmektedir), ve etrafta neden olduğu zarara müdahale edip bunu engelleyecek birilerinin olup olmamasına bağlı olarak değişmektedir (Hademelerin orada olduklarını ve dökülenleri temizleyebileceklerini bildiği bir zamanda). Bunlar farklı durumların, merdiven üzerinde farklı yerlere yerleştirilmesiyle ifade edilmiştir. Merdiveninizi oluştururken, takıntınıza tahammül edilmesini kolaylaştıracak ya da zorlaştıracak bütün etkenleri düşünmek isteyeceksiniz. İkincisi, bütün bu durumlar, Daphne'nin düzenli olarak kendini kolaylıkla merdivene yerleştirebileceği durumlardır. Bu, merdiveninizdeki hiyerarşiyi planlarken dikkat edeceğiniz önemli bir

konudur; merdivene yerleştireceğiniz bütün durumlar, en azından haftada birkaç kez yaşadığınız durumlar olmalıdır. Üçüncüsü, göreceksiniz ki Daphne, merdivenini oluşturmaya kendisinde orta düzeyde stres yaratan bir durum ile başlamıştır, çok az düzeyde stres yaratan bir durum ile değil. Bunun sebebi, çok az düzeyde stres yaratan alıştırmaların, stres düzeyinizde belirgin bir düşüş hissetmeyeceğiniz kadar kolay olmasıdır. Köpeklerden korkuyorsanız ve yüzleşmeye çok az stres yaratan bir alıştırma ile başlarsanız (küçük, yumuşak tüylü, sevecen bakışlı bir köpeğin resmine bakmak gibi), köpeklere olan duygusal tepkinizin abartılı olduğunu öğrenme şansınız olmayacaktır. Çünkü abartılı düzeyde bir stres yaşamayacaksınız; yani stres düzeyiniz egzersizi uyguladıktan sonra, en başta gereğinden fazla stres yaşadığınızı anlamanızı sağlayacak kadar azalmayacak. Ayrıca, biraz yüksekten başlamazsanız, merdiveni tamamlamanız çok uzun bir zaman alabilir.

Aşağıda, Xuan'ın merdiveni görülmektedir. Xuan, bir bıçakla torunlarına zarar verme görüntüleri şeklindeki takıntılardan mustaripti ve bu korkunç görüntüleri tetikleyen herkesten ve her şeyden uzak duruyordu. Örneğin, kırmızı renkten, televizyonda şiddet içeren her türlü görüntüden, bütün sivri nesnelerden ve tabii ki torunlarından. Bu görüntülerden ödü kopuyordu ve aklına geldiklerinde hemen bastırıyordu.

Alıştırma	Stres Düzeyi
10. Torunlarım mutfakta benimle birlikteyken sebzeleri doğramak	100
9. Torunlarım yan odadayken elimde bir bıçak ya da kesici bir alet tutmak	90
8. Şiddet içeren herhangi bir şey izlemek/okumak	85
7. Torunlarım etraftayken aklıma gelen görüntüler	80
6. Torunlarımın resimlerine bakarken aklıma gelen görüntüler	70
5. Torunlarım etrafta değilken elimde bir bıçak ya da kesici bir alet tutmak	65
4. Görüntüyü sesli bir şekilde anlatmak	60
3. Kırmızı giymek	50
2. Torunlarım hakkında konuşmak	45
1. Oğlumun kırmızı arabasını kullanmak	40

Burada da Anke'nin merdivenini görüyoruz. Buradaki bütün alıştırmaları uygularken bir din uzmanından onay almak veya dua etmek gibi başa çıkma stratejilerinden hiçbirinin kullanılmadığını varsaydığımızı hatırlayın.

Alıştırma		Stres Düzeyi
10.	Kilisedeyken İncil okumak	100
9.	Kilisede telafi duası sırasında aklıma dine hakaret içeren en kötü düşüncelerin gelmesi ve bununla ilgili hiçbir şey yapmamam	90
8.	İncil okurken aklıma dine hakaret içeren en kötü düşüncelerin gelmesi ve bununla ilgili hiçbir şey yapamamam	85
7.	Dine hakaret içeren en kötü görüntülerimin tarifini okumak	80
6.	Dine hakaret içeren en kötü görüntülerimin tarifini bir kağıda yazmak	75
5.	Kilisedeyken dine hakaret içeren daha az kötü görüntülerimin aklıma gelmesi ve bununla ilgili hiçbir şey yapmamam	70
4.	Bir İncil okuma grubuna katılmak	60
3.	Aşevinde gönüllü olarak çalışırken dine hakaret içeren görüntülerin aklıma gelmesi	50
2.	İbadetini yarıda kesmek	45
1.	Evdeyken dine hakaret içeren daha az kötü görüntülerimin aklıma gelmesi ve bununla ilgili hiçbir şey yapmamam	40

Açıklama: Merdiveninizi oluşturmaya başlamadan önce, çeşitli takıntılarınızı tanımlayın. Birbiriyle ilişkili olmayan takıntılarınız (araba kullanırken direksiyonu yandaki şeride kırmak şeklinde bir takıntı ve tanrıyı gücendirecek bir şey yapmayla ilgili bir takıntı gibi) varsa, her biri için farklı bir merdiven inşa etmek isteyeceksiniz. Yukarıdakiler gibi, birden ona kadar numaralanmış on satırlı ve iki sütunlu bir tablo hazırlayın. Örnekteki merdivenlerde gördüğünüz gibi, sol taraftaki sütuna "Egzersiz", sağ taraftaki sütuna "Stres Düzeyi" adını verin. Şimdi, takıntılarınızı, nötralizasyonlarınızı ve zorlantılarınızı gözden geçirin (İs-

terseniz defterinizdeki Alıştırma 4.1 ve 4.2'ye bakabilirsiniz). Başa çıkma stratejilerinizin hiçbirini kullanmadan takıntılarınızın her birine odaklanmanın ne kadar strese yol açacağını düşünün; yani zorlantı, nötralizasyon, düşünce kontrolü, kaçma ve kaçınma kullanmak yok. Takıntınızın yoğunluğunu arttıran ve azaltan, ve nötralizasyonunuzu/zorlantılarınızı daha fazla ya da daha az yapmayı gerektiren etkenleri düşünün.

Tablonun üst kısmında, sol taraftaki onuncu satıra, en fazla stres yaratan olayı/durumu yazın (stres ölçeğinde 90 ila 100 arasında puanlayacağınız bir olay/durum olsun) ve sağ taraftaki sütuna bununla ilgili stres düzeyini yazın. Şimdi de tablonun en altına, sol taraftaki birinci satıra geçin ve yalnızca orta düzeyde strese neden olan bir olay/durum yazın (stres ölçeğinde 30 ila 40 arasında puanlayacağınız bir olay/durum olsun). Tablonuzdaki altıncı satıra geçin ve yüksek düzeyde ama en yüksek düzeyde olmayan bir olay/durum yazın (stres ölçeğinde 60 ila 70 arasında puanlayacağınız bir olay/durum olsun). Aynı prensipleri kullanarak diğer satırları da doldurun.

Takıntınız süresince, stresinizi ve/veya nötralizasyon davranışının ya da zorlantının ısrar derecesini etkileyen etkenleri çeşitlendirebilirsiniz. Yüzleşme alıştırmaları yapmak için, bir sonraki bölümde yer alan belirli önerilere bakın. Merdiveninizdeki basamakların bir taş üzerine yazılmadığını aklınızda tutun ve bir durumun sizde yarattığı stres düzeyinden emin değilseniz endişelenmeyin. Sonradan, basamaklar arasında gerektiği şekilde değişiklik yapabilir ve merdiveninizi, varsayımlarınıza en uygun şekilde oluşturabilirsiniz.

YÜZLEŞME ALIŞTIRMALARINI UYGULAMAK

Şimdi iyi işleyen bir merdiveniniz var, sıra yüzleşmeye geldi. Yüzleşme yaparken, birinci basamaktan başlayıp onuncu basamakta bitirmek suretiyle merdiveninizdeki her bir duruma ilişkin egzersizi sırasıyla gerçekleştirin. Örneğin, Daphne küçük bir zarara sebebiyet verme ile ilgili

takıntısıyla yüzleşerek başlayacak ve normal başa çıkma stratejilerini kullanmayacak. Bunu gerçekleştirmek için kendisini, kalabalık bir alışveriş merkezinde alışveriş yapmak ya da kalabalık bir caddede yürümek gibi takıntısını uyandıracak durumların içine kasten sokmayı planlıyor. Küçük zarara ilişkin takıntısını deneyimlerken, bu takıntıya odaklanacak ama başa çıkma stratejilerinden herhangi birini kullanmaktan kaçınacak. Stresi azalana kadar bu durumun içinde kalacak. Sonra, mümkün olduğunda çabuk bir şekilde kendisini bu durumun içine yeniden sokacak ve yine herhangi bir başa çıkma stratejisi kullanmadan takıntısını deneyimleyecek. Bu egzersizi mümkün olduğunca sık yapacak. Daphne, herhangi bir takıntısını, planladığı yüzleşme seanslarının dışında yaşarsa, yine, başa çıkma stratejilerini kullanmaktan uzak duracak. Küçük bir zarara yol açmayla ilgili takıntısı süresince ortaya çıkan stresi, rahatsız edici olmayan hale geldiğinde, Daphne, merdivenindeki bir sonraki basamağa geçmek için hazır duruma gelecek.

Xuan, egzersizlerine oğlunun arabasını mümkün olduğunca fazla kullanarak başlayacak. Eğer arabayı kullanırken takıntısı gelirse, alışageldiği başa çıkma stratejilerinden herhangi birini kullanmaktan uzak duracak. Araba kullanmak önemsiz bir stres yarattığında, Xuan merdivenindeki bir sonraki basamağa geçmek için hazır hale gelecek. Siz de merdiveninizde benzer bir şekilde yol almalısınız. Yüzleşme egzersizlerini uygularken üç basit kural vardır:

1. Ne yüzleşme süresince ne de sonrasında takıntınızın ortaya çıkardığı stresi azaltmak için başa çıkma stratejilerinizden herhangi birini kullanmayın. Başa çıkma stratejilerini kullanmayı yüzleşme seansı sonrasına ertelememeniz, yani seans sonrasında da kullanmamanız önemlidir.
2. Stresiniz, belirgin bir şekilde azalana kadar o durumun içinde kalın.
3. Alıştırmayı mümkün olan ilk fırsatta tekrarlayın.

İYİ BİR YÜZLEŞME SEANSI UYGULAMANIZ İÇİN ÖNERİLER

Aşağıda, sürekli bir ilerleme elde etmeniz için öneriler yer almaktadır.

Planlayın ve Sık Sık Tekrar Edin

Alıştırmadan yaralanmanız için, bir hafta içinde yeterince sık olarak uygulama planladığınızdan emin olun ve alıştırmayı nasıl, ne zaman ve nerede yapacağınıza karar verin. Ne kadar sık yaparsanız o kadar iyi olacaksınız. Araştırmalardan, uzun vadede stresi azaltmada, on gün boyunca günde bir kez yüzleşme alıştırması yapmanın, on hafta boyunca haftada bir kez yüzleşme alıştırması yapmaktan daha etkili olduğunu biliyoruz. Eğer stresleri uzun bir süre için yüksek düzeyde kalırsa, bazı insanların birkaç yüzleşme denemesinden sonra denemeleri bıraktıkları olur. Alıştırmaları ne kadar sık yaparsanız, ilk başta sıkıntınızın o kadar düşük olacağını ve o kadar hızlı azalacağını hatırlayın. Alıştırma düzgün bir şekilde yürütüldüğünde, şimdiye kadar, stresi azalmamış bir kişiyle karşılaşmadık. Alıştırmaları bırakmamanız gerekiyor. Bu, bir fiziksel egzersiz programına başlamaya çok benzemektedir. Başlangıçta, egzersizler zordur ve yararları azdır. Bununla birlikte, ne kadar çok yaparsanız o kadar kolaylaşır ve o kadar çok yararını görmeye başlarsınız.

Stresi Hissetmeye Hazır Olun

Alıştırmaları yaparken stres hissetmeye hazır olun. En önemli nokta bu! Stresi, gerçekten hissetmezseniz, bu uygulamadan hiç yarar görmezsiniz. Kaygı ve OKB tedavisinde dünyaca ünlü bir uzman olan Dr. Martin Antony, insanlara stresle savaşmamalarını, onu kabul etmelerini tavsiye etmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Ayrıca, uygulama süresince başarılarını ne yaptıklarına göre değerlendirmelerini tavsiye etmektedir, ne hissettiklerine göre değil.

Alıştırmaları Gerçek Hayatta Uygulayın

Yüzleşme alıştırmasının kuralları planladığınız yüzleşme seanslarında kullanılır, aynen gerçek hayatta zaman zaman durumlar ile kendiliğinden karşılaştığınızda yaptığınız gibi. Eğer yüzleşme seanslarınızda başa çıkma stratejlerinizden kaçınmayı sınırlandırırsanız, kendiniz için işleri zorlaştırırsınız; eğer başa çıkma stratejilerinizden bazı durumlarda (örneğin, planlanmış yüzleşmelerde) uzak durup bazı durumlarda (örneğin, takıntınız yüzleşme seansı dışındayken geldiğinde) uzak durmazsanız, kendinize başa çıkma stratejilerinizden kaçındığınızda stres yaşadığınızı ama onları kullandığınızda daha iyi hissettiğinizi öğretmiş olacaksınız. Beklendiği üzere, bu durum, bir sonraki sefere onlardan kaçınmanızı oldukça zor hale getirecektir.

Israra Direnin!

OKB tedavisinde dünyadaki en iyi uzmanlardan biri olan Dr. Gail Steketee, şu anki ve önceki yüzleşme egzersizleriyle bağlantılı bütün başa çıkma stratejilerine direnmenizi tavsiye etmektedir (Steketee, 1999). Geçici çözüm sağlayan başa çıkma stratejilerinizi kullanmanın çok cazip olması ve stresinizi azaltması sizi şaşırtmasın. Bu normaldir, ama ısrara teslim olmamalısınız, özellikle de stres fazlayken ve ısrar güçlüyken. Stresiniz yüksekken başa çıkma stratejilerinizi kullanırsanız, o anki rahatlama size çok iyi gelecek ve bir sonraki sefere onları kullanmayla ilgili ısrara direnmek daha zor olacaktır. Eğer dayanamayıp ısrara teslim olursanız, en kısa zamanda alıştırmayı yeniden yapın.

Bazen insanlar, bir yüzleşme denemesini kendi kendilerine alıştırmadan sonra nötralizasyon ya da zorlantılarını yapacaklarına söz vererek tamamlarlar. Bu, uygulamanın amacını bozmaktadır. İlk olarak; yüzleşme süresince sıkıntınızı azaltmaya çalışmamalısınız. İkinci olarak; uygulamanın amacı, başa çıkma stratejilerinizin aslında gereksiz olduğunu ve eylemi gerçekleştirdiğinizde alıştırmayı yaparkenki aşırı çabanın anlamsız hale geleceğini öğrenmenize yardımcı olmaktır.

Basamakları Kendi Hızınızı Kendiniz Ayarlayarak Tırmanın

Kendi hızınızda gidin. Eğer ilk basamakta (durumda) streminiz birkaç gün içinde sönerse, ki kuşkusuz sönecektir, bir sonraki basamağa geçin. Stresinizin azalması için, yüzleşme alıştırmalarını yapmanız bir hafta sürerse, o halde bu bir haftayı bu işe ayırın. Eğer bir haftadan fazla sürerse, belki basamak biraz yüksek olabilir ama siz kendinizi maruz bıraktığınız koşulları değiştirerek duruma uyum sağlayabilirsiniz. Bazen, belirli bir yüzleşme alıştırmasının ne kadar stres yaratacağıyla ilgili tahmininizde yanılabilirsiniz. Bazen insanlar, durumun umduklarından çok daha fazla ya da çok daha az stres yarattığını fark ederler. Böyle bir şeyle karşılaşırsanız, bu durumu merdivendeki uygun yere yerleştirin ve diğer basamaklar üzerinde çalışın.

Üstünde çalıştığınız basamaktan daha üst basamakta yer alan bir gerçek yaşam olayı/durumu ile karşılaştığınızda ne yapmalısınız? Dr. Steketee (1999), o anda üzerinde çalıştığınız basamaktan daha üst basamaklarda yer alan durumlar için başa çıkma stratejilerini kullanabileceğinizi belirtmektedir; bununla birlikte, daha üst basamaklardaki durumlar için bir başa çıkma stratejisi kullanıyorsanız, son dönemde pratiğini yaptığınız basamaklardaki egzersizleri tekrar yapmanızı şiddetle tavsiye etmektedir. Böylece, başa çıkma stratejilerinizin kullanımından uzak durmanın da pratiğini yapmış olacaksınız.

Yüzleşmeye Devam Edin

Yeni bir basamağa geçtiğinizde, daha alt basamaklardaki bütün durumlarla yüzleşmeye devam etmelisiniz. Eğer Xuan, merdivendeki beşinci ve altıncı basamakları tamamladıktan sonra oğlunun arabasını tekrar kullanmaktan, torunlarıyla konuşmaktan ve aklına gelen görüntüyü yüksek sesle tarif etmekten kaçınmaya başlarsa, takıntı ortaya çıktığı andaki stresi ve başka başa çıkma stratejileri kullanma konusundaki şiddetli isteği tekrar artacaktır. Bunun nedeni, korktuğu durumlarla

karşılaştırıldığında, stresli bulmadığı sadece birkaç deneyim yaşamış olmasıdır. Aynı şey sizin takıntılarınız için de geçerlidir; takıntıyı stressiz bir şekilde yaşamayı onu stresli bir şekilde yaşamaya göre daha çok istersiniz.

Kendinizi Ödüllendirin

Yüzleşme, cesaret ve çok çalışma gerektirir. Bu nedenle, başarılı bir yüzleşme yaptığınız için her hafta kendinizi ödüllendirmek isteyebilirsiniz. Kendinize yeni bir CD alma, dışarıda bir akşam yemeği yeme, lüks ve keyifli bir banyo yapma ya da sizin için ödüllendirici olan neyse onun sözünü verin.

Başarı sağlamanın yollarıyla ilgili kısa bir özet:

Yüzleşme için Öneriler

1. Hafta boyunca sık sık uygulayabileceğiniz, düzenli olarak yapılacak ve tekrarlanacak yüzleşme alıştırmaları planlayın; bunların uygulanmasını sağlamak için gerekirse günlük planlarınızda değişiklikler yapın.

2. Sıkıntı yaşayacağınızı bilin.

3. Sıkıntıyla savaşmayı denemeyin, bırakın üstünüze çöksün / her yanınızı sarsın.

4. Başa çıkma stratejilerinizi kullanmak için şiddetli bir istek duyacağınızı bilin ama bu isteklere yenilmeyin! Yenilirseniz, hiç zaman yitirmeden yeniden deneyin ya da daha iyi yaptığınız bir alıştırmaya geri dönerek onu tekrarlayın.

5. Yüzleşme alıştırmalarını mümkün olduğunca çok ve mümkün olduğunca yakın zaman aralıklarıyla yapın.

6. Başlangıçta stresinizin azalması uzun zaman alırsa cesaretiniz kırılmasın; denemeye devam edin.

7. Uygulamayla ilgili başarınızı ne yaptığınız ile değerlendirin, alıştırma süresince ne hissettiğinizle değil.

8. Kendi hızınızı kendiniz ayarlayın. Böylece, sürekli deneyeceksiniz ama başa çıkma stratejilerini kullanmaya direnemeyecek kadar çok yorulmayacaksınız.

9. Şimdiye kadar başarılı olduğunuz basamaklardaki alıştırmaları yapmaya devam edin.

10. Başarılı yüzleşme seansları için kendinizi her hafta ödüllendirin.

ALIŞTIRMA 10.2: YÜZLEŞME ALIŞTIRMALARI YAPMAK

Defterinize, merdivendeki birinci basamağı ne zaman, nerede ve nasıl yapacağınızı kaydedin. Defterinize, bu alıştırmaları bir çizelge halinde yazabilirsiniz, böylece onları uygulamak için zaman kazanırsınız. Her hafta için en azından dört, hatta mümkünse daha fazla yüzleşme seansı planlayın. İlk önce, bir yüzleşme seansına başlamadan, gerçekten ne beklediğinizi ve ne yapacağınızı iyice bilene kadar "iyi bir yüzleşme seansı için öneriler"i tekrar okuyun. Yüzleşmenin yorucu olabileceğini ve ilk bir ya da iki hafta için yaptığınız gönüllü aktiviteleri da-

ha az yapmak isteyeceğinizi hatırlamak önemlidir. Ayrıca, normalde olduğunuzdan daha fazla gergin olabilirsiniz. Her zaman böyle olmayacağını aklınızda tutun; siz ne kadar çok tekrarlarsanız yüzleşme seansları o kadar az çaba gerektirecek.

Şimdi, ilerleyelim! Her yüzleşme seansından önce ve sonra şunları kaydedin:

- Tarih ve saat
- Durum
- Stres düzeyi (0 ile 100 arasında)

Yüzleşme seansı sırasında:

- Takıntıya odaklanmış olarak kalın ve stresi yaşayın (kendinizi içinde bulunduğunuz durumdan hiçbir şekilde çıkartmayın).
- "Bu zor bir şey ama eğer yaparsam işe yarayacak," ya da "Bu stres nahoş bir şey ama tehlikeli değil," ve "Bunu yapabilirim," gibi cümleler söyleyin (durumu önemsememe, azımsama ya da dikkatinizi takıntının size ifade ettiği tehditten başka bir şeye verme çabasına girmeyin).
- Gelecekte ne olacağını düşünmek yerine şu anda kalmaya çalışın (yüzleşmenin sonuçlarını felaketleştirmeyin).

Teslim olur ve başa çıkma stratejilerinizi kullanırsanız, ilk fırsatta yeniden deneyin. Eğer yine başa çıkma stratejilerinizi kullanırsanız, bu kez alıştırmanın üzerinde değişiklik yapın ve uygulanabilir hale getirin. Takıntıyı, bir başa çıkma stratejisi kullanmadan deneyimlemenin güvenli olduğuna dair cesaretinizi arttırması için 8 ve 9. Bölümleri tekrar gözden geçirin.

İlk haftanın sonunda, o hafta boyunca olan stres düzeyinizi, Alıştırma 5.1'de gösterildiği gibi bir grafik üzerine çizin. İlk yüzleşme seansındaki stres düzeyinizi işaretleyin. Farklı bir renk kullanarak, ikinci yüzleşme seansındaki stres düzeyinizi işaretleyin. Ve bu şekilde devam edin. Başlangıçta, stres düzeyinizi çok yüksek bulma ve yavaşça düştüğünü görme olasılığınız vardır. Ama sonunda, stres çok daha azdır ve daha çabuk bir şekilde düşer.

YÜZLEŞME NASIL YAPILIR?

İnsanların, yüzleşme yaparken karşılaşabileceği birçok durum vardır. Bu bölüm, tipik durumları tanımlamakta ve bunlarla karşılaşıldığında ne yapılacağını anlatmaktadır.

Merdivende Ne Zaman Üst Basamağa Geçilebilir?

Birkaç tekrardan sonra, belirli bir durumdaki (basamaktaki) stresiniz oldukça düşükse (20 ila 25 arasındaysa), merdivende bir üst basamağa geçmenin zamanı gelmiş demektir. Yine, bu basamak için de yüzleşmeyi ne zaman, nerede ve nasıl yapacağınızı planlayın ve her hafta için en azından dört yüzleşme seansı belirleyin. Bunu, merdivenin en üst basamağındaki alıştırmayı rahatça uygulayana kadar yapmaya devam edin. Bununla birlikte, merdivenin her bir basamağındaki alıştırmaları uygulamaya devam etmeniz gerektiğini aklınızda tutun.

Takıntınız Sürekli Devam Ederse Ne Olacak?

Bazen takıntılar, özellikle de kuşku şeklinde olanlar, neredeyse daimi olabilirler. Bunun üstesinden gelmenin yolu sonuna kadar vazgeçmemektir; kendinizi takıntıya maruz bırakmalısınız ve bunu yaparken başa çıkma stratejisi kullanmamalısınız. Biz bu kitabın iki yazarı olarak, sürekli kuşku şeklinde takıntıları olan kişilerle çalıştık. Bu kişiler, kuşkularıyla başa çıkmak için başka bir yola başvurmadan kuşkularını

sürekli deneyimlemek zorundalardı; yani, kuşkuyu iyileştirmek için kontrol etmek ya da onay aramak gibi başka bir şey yapmadan onu deneyimlediler. Bu, ilk birkaç hafta süresince çok zordu, ama her durumda sebat göstermek işe yaramaya başladı ve kuşkular daha az yoğun ve daha az sık hale geldi.

Birden Çok Merdiveniniz Varsa Ne Olacak?

Takıntı şeklindeki düşüncelerinizi yansıtan birden çok merdiveniniz olabilir. Aynı anda iki merdiven üzerinde çalışmanızı, her birindeki egzersizleri aynı yoğunlukta yapmanızı öneririz.

Zorlantılar ve Nötralizasyon, Önemli ve Gerekli Eylemlerin Aşırı Formları Olduğunda

Yüzleşme süresince, hepsini ortadan kaldırma nihai hedefiyle, başa çıkma stratejilerinizin her birinden uzak durmanız gerekecek. Bununla birlikte, bazı başa çıkma stratejileri normal ve gerekli eylemlerdir (ellerinizi yıkamak, dua etmek, çocuklarınızın güvenliğini kontrol etmek gibi). Başa çıkma stratejileri, yalnızca, akılcı olan kriterlerin ("Çocuğum arka bahçede oynuyordu ama şimdi sesi gelmiyor") aksine takıntı şeklindeki korkulardan ("Çocuğumu kucakladığımda belki de ona sivri bir şeyle zarar verdim, ama bundan haberim yok") kaynaklandıklarında ve aşırı şekilde tekrarlandıklarında (Bölüm 2'ye bakınız.) zorlantı formundalardır ve sorun yaratırlar. Örneğin, OKB'si olan bazı kişiler bir saatte birkaç kez el yıkarlar. Ancak, el yıkamak uygun temizlik standartlarının sağlanması için gerekli bir eylemdir. Daphne, hemşire olmak için eğitim alıyordu ve yeterince dikkatli olmayarak birine zarar verebileceğiyle ilgili düşünceleri vardı. İlaçları hazırlayıp dağıtırken, ilacı vermeden önce ilacın türünü ve dozajını tekrar tekrar kontrol ediyordu. İlacı verdikten sonra, hata yaptığını düşünüp kaygılanıyordu ve ilaç şişesini ve hastanın ilaç dozaj çizelgesini kontrol etmek için geri dönüyordu. Daphne, ilaç hazırlayıp dağıtma görevini bu iş için ayrılan

sürede tamamlayamıyordu ve sıklıkla başkalarından yardım istiyordu. Bütün sağlık profesyonelleri işlerini yaparlarken çok dikkatli ve dürüst olmak zorundadırlar, ancak Daphne'nin kontrol davranışının sıklığı, işini uygun bir şekilde yapmasını bozacak bir düzeydeydi.

Anke'nin güçlü dini inançları hayatının ve kimliğinin önemli birer parçasıydı. Dine hakaret içeren düşünceleriyle ve imgeleriyle başa çıkmak için dua ediyordu. Dinine bağlı bir Hıristiyan olarak, Anke'nin dua etmesi çok önemlidir, ancak Anke'nin dua etme sıklığı ve dua ederken yaşadığı stres aslında, tanrı ile arasındaki ilişkiyi bozuyordu. Tabii ki, Anke'nin dua etmeyi tamamen bırakmasını istemiyoruz, çünkü bu dini ibadetlerinin en temel formlarından biri. Başka bir örneğe bakalım. Kenjiro'nun dört yaşındaki oğlunun yer fıstığına alerjisi vardı ve Kenjiro, oğlunun kuruyemişlerle temas etmesini önlemekle o kadar meşguldü ki bu durum, evden çıkmasına neredeyse hiç fırsat vermiyordu. Hiç kuşkusuz ki, kuruyemişlerle teması engelleyecek önlemler gereklidir. Ancak, Kenjiro'nun önlemleri oğlunun toplumsal ve duygusal gelişimini bozacak kadar aşırıydı.

Bu durumda, orta yolu nasıl buluruz? Biz, insanlara öncelikle, takıntıyla ilişkili konularda yetkin bir kişi belirlemelerini ve bu kişiden, davranışın uygun biçimlerini oluşturmak için danışmanlık almalarını öneriyoruz. Daphne'nin durumundaki birinden, hem katıldığı eğitim programı hem de çalıştığı sağlık merkezleri tarafından önerilen önlem almaya yönelik standartları kendine söylemesini ve önlemlerini bunlar ile sınırlandırmasını isteriz. Anke'nin durumundaki birinden, ne sıklıkta ve hangi şartlar altında dua etmesiyle ilgili tavsiye almak üzere bir kez bir din görevlisine gitmesini ve sadece bu prensiplere göre dua etmesini isteriz. Kenjiro'den bir alerji uzmanına, çocuğunun kuruyemişlerle temas etmesini engellemek için uygun mesafenin ne olması gerektiğini danışmasını ve önlemlerini bununla sınırlandırmasını isteriz.

Bir eylemi gerçekleştirmenin uygun olup olmadığıyla ilgili olarak kesinlikten ziyade bir miktar belirsizliği kabul etmek zorunda olduğu-

nuzu düşünebilir ve kendi kararlarınıza güvenebilirsiniz. Bunu belirlemenin ikinci pratik ve uygun yolu şudur: eğer OKB olduğunu hissediyorsanız, OKB'dir! Yani, bir eylemi gerçekleştirme isteğinizin, uygun bir prensip yerine OKB tarafından ortaya çıkartıldığını hissediyorsanız, muhtemelen OKB'dir ve siz bu eylemi gerçekleştirmekten sakınmalısınız.

SORUN GİDERME

Bu bölüm, yüzleşmeyle ilgili genel sorunları ve bunların üstesinden nasıl gelineceğini anlatmaktadır.

Stresiniz Çok Düşük Düzeydeydi

Eğer stresiniz fazla değilse, bu, merdivendeki basamağın çok düşük olduğu anlamına gelebilir (yani, durum başlamak için tam anlamıyla bir stres yaratmıyor demektir). Yüzleşme merdiveninizi inşa ederken, stresinizin nasıl olacağını her zaman önceden tahmin edemezsiniz ve gerçekten korkutucu olduğunu düşündüğünüz durumların aslında çok kötü olmadığını fark edebilirsiniz. Eğer böyleyse, bir üst basamağa çıkın.

Stresiniz çok düşük düzeydeyse, yüzleşme süresince stresinizle baş etmek için bazı başa çıkma stratejileri kullandığınız anlamına gelebilir. Yüzleşme seansı süresince ne olup bittiğine bakmanız gerek. Aslında stresinizle başa çıkmak için; dikkatinizi başka bir şeye vermek (Xuan, oğlunun arabasını ilk kez kullanmaya çalıştığında takıntılarından kaçınmak için yüksek sesle müzik dinledi) gibi bazı stratejiler mi kullanıyordunuz, ya da kendi kendinize güvence mi veriyordunuz (Daphne caddede yürürken küçük bir zarara neden olmayla ilgili takıntısı aklına geldi, kendine "sadece iki bina daha kaldı ve sonra deneyi bitireceğim ve alıştırmayı bitirir bitirmez zorlantımı yapacağım" diye tekrar tekrar söyledi), ya da gerçekten zorlantı ya da nötralizasyonu mu kullanıyordunuz? Nötralizasyonu ya da zorlantıyı kullandığınızın bir göstergesi,

stresinizin başlangıçta artması ve sonra da gerçekten çok hızlı bir şekilde azalmasıdır.

Stresiniz Çok Yüksek Düzeydeydi

Bir kez daha belirtelim ki, bir durumun ne kadar stres yaratacağını önceden tahmin edemezsiniz. Eğer stresiniz sizi tüketiyorsa ve bir başa çıkma stratejisi kullanmaya direnemiyorsanız, ya bir basamak geriye gitmeniz ya da alıştırmayı daha az stres verici bir hale getirmek üzere değiştirmelisiniz.

Stresiniz Azalmadı

Uzun bir süre için obsesyonunuza odaklanıyorsanız ve stresiniz azalmıyorsa, bu basamağın çok yüksek olduğu anlamına gelebilir ve bir basamak geri gitmeniz gerekir. Bu, bir çeşit nötralizasyon davranışı veya zorlantı kullanıyorsunuz anlamına da gelebilir. Araştırmalardan biliyoruz ki, kontrol etme ritüelleri uzun süren ve hatta artan stres ile ilişkili olabilir. Örneğin, yüzleşme seansınızda zamanınızı düşünceyi rasyonalize ederek (bu düşüncenin gerçekleşmeyeceğini ya da pedofil veya katil olmadığınızı kanıtlamak gibi) geçiriyorsanız, stresinizin azalması olası değildir. Düşüncede temsil edilen davranışa (takıntı olan asıl imge yerine, "torunlarımı öldürmek" kelimelerine odaklanmak) odaklanmaktan kaçınmak gibi, durumun bazı yönlerine odaklanmaktan kaçınıyor olmanız da mümkündür. Böylece, takıntıya olan tepkiniz de sönmez. Yüzleşme zamanınızı tek bir başa çıkma stratejisi bile kullanmadan, takıntıya odaklanarak geçirdiğinizden emin olmanız gerekir. Son olarak, başa çıkma stratejilerinizi kullanmamanın sonuçlarına odaklanmaktan uzak durduğunuzdan emin olmak istersiniz; bunun yerine, sadece halihazırdaki takıntıya odaklanın. Yani, o ana odaklanmaya devam edin ve sonuçla daha sonra ilgilenin.

Yüzleşme, Gününüzü Berbat Ediyor

Yüzleşme seansından sonra, düşüncenin bilhassa ısrarcı bir şekilde gelişini deneyimleyebilirsiniz. Bu da yüzleşmeyi bırakmak için bir neden değildir. Başa çıkma stratejilerinizden sakınmayı sürdürmeye ihtiyacınız olacak. Tekrarlı yüzleşme yaptıkça, düşünceniz tarafından canınızın daha çok sıkılmak yerine daha az sıkılır hale geleceğini aklınızda tutun; yine söylüyoruz, sebat etmek önemlidir. Kötü günlerde, yüzleşme yapmaya isteksiz olduğunuzu fark edebilirsiniz, çünkü daha kırılgan hissedersiniz; ya da iyi günlerde, biraz eğlenmek istediğinizde de yüzleşme için isteksiz hissettiğinizi fark edebilirsiniz. Bu durumda, insanlara söylediğimiz şey şudur; kötü bir gün geçiriyorsanız, bu günü yüzleşme yaparak biraz daha kötüleştirmenin ne sakıncası var? Ayrıca, keyfiniz azken, yüzleşmenin kötü bir güne etkisi aslında çok güçlü olabilir; kendinizi bilhassa kötü hissederken, düşünceniz yoluyla daha az stresli hale gelebilirseniz, güçlü ve değerli bir öğrenme deneyiminiz ile sıradan ve iyi günlerde olacak yüzleşmeniz buna kıyasla daha kolay gelecektir. İyi bir günde yapılan yüzleşme, gerçekten güçlü olabilir, öyle ki daha fazla kazanabilirsiniz ve başarınızın tadını daha fazla çıkarma şansınız olabilir.

Kaygıyla İlgili Belirtileriniz Sizi Boğuyor

Bazı kişiler, katlanılmaz olan kaygı tepkilerini tetiklediği için takıntılarını sorunsal bulabilirler. Örneğin, Kong Lee çocuklara zarar verme takıntısı aklına geldiğinde; kalp çarpıntısı, baş dönmesi, nefessiz kalma, mide bulantısı hissedecektir. Ardından, bir kalp krizi geçirebileceğini düşünerek aşırı derecede üzülecektir. Kong Lee, yüzleşme fikrini kabul etmeyi oldukça güç bulmuştur çünkü kaygı tepkisi çok çarpıcıdır ve üzücüdür. Burada, bu sorunun üstesinden gelmek için bazı stratejiler yer almaktadır. İlk olarak, kaygı belirtilerinin, bir tür olarak hayatta kalmamızı sağlayan ve hepimizin sahip olduğu en eski tepki olan "kaç ya da savaş" tepkisinin harekete geçmesi ile ortaya çıktığını bilmek ve hatırlamak önemlidir. "Kaç ya da savaş" tepkisi harekete geçtiğinde;

beyin, vücudu ölümcül tehlike olarak algıladığı şeylere karşı hayatta kalmaya hazırlar. Kan akışı, kol ve bacaklardan uzaktaki büyük kas gruplarına yönlendirilir. Bu, eller ve ayaklarda karıncalanma duyumlarına yol açabilir. Kaslara olan kan akımını artırmak için kalp atış hızınız artar. Bu atış çok belirgin olabilir ve bir kalp krizi geçiriyormuş gibi hissedebilirsiniz. Kandaki oksijeni arttırmak için nefes alış verişiniz artar. Bununla birlikte bazen, tıkanma ve boğulma duyumlarının yanı sıra baygınlık ve baş dönmesine yol açan derin olmayan sığ nefesler görülür. Sindirim hızlanabilir ya da yavaşlayabilir. Bütün bu tepkiler doğaldır ve tehlikeli değildir. Beyniniz en sonunda bu tepkiyi devredışı bırakacaktır. Bu nedenle, vücudunuzdaki değişimler artmaya devam etmeyecektir. Çok çeşitli olduğunu veya bir kalp krizinin göstergesi olduğunu düşündüğünüz birçok belirtinin aslında kaygının normal belirtileri olması olasıdır.

Fiziksel durumlarla ilgili endişenin üstesinden gelmek için ikinci bir strateji, takıntılarla yüzleşmede özetlenen prosedürün aynısını kullanarak kendinizi korktuğunuz belirtilere maruz bırakmaktır. Örneğin, kalp atım hızındaki artıştan korkuyorsanız, kasten kalp atım hızınızı arttıracak şeyler yapın (hemen koşmak ya da hızlı adımlarla yürümek ya da koşarak merdiven çıkmak gibi) ve bırakın vücut duyumlarını yaşasın. Eğer hızlı nefes alıp vermekten korkuyorsanız, burnunuzu tıkayarak ve ağzınıza bir pipet koyarak pipetin içindeki delikten nefes alıp vermeye çalışın. Eğer baş dönmesi hissinden hoşlanmıyorsanız, kendinizi dönen bir sandalyeye oturarak döndürün ve vücut duyumlarını yaşayın. Bu duyumlara çabucak alışacaksınız ve size daha az sıkıntı vermeye başlayacaklar.

YÜZLEŞME EGZERSİZLERİ VE AİLENİZ

Dr. Steketee, OKB'si olan kişiler ve aileleriyle kapsamlı bir şekilde çalışmıştır. Aile bireylerinin, başarısızlıklara ve gelişim hızına karşı eleştirici olmanın aksine, çaba ve kazançlara karşı destekleyici ve cesaret-

lendirici oldukları takdirde kişiye yardımcı olabileceklerini öğütlemektedir (Steketee, 1999). Ayrıca, aile bireylerinin yüzleşme seansları ve ritüellerden uzak durmak için fikirler üretmeye destek olarak yardımcı olabileceklerini de söylemektedir.

OKB'li kişilerin aile üyeleri sıklıkla, yardım etmek isterler ama nasıl yardım edeceklerini bilmezler. Aile üyelerine, sevdikleri birinin stres yaşadığını görmek çok üzücü gelir ve sıklıkla, bu stresi azaltmak için ellerinden geleni yaparlar; sürekli onay vermek, takıntıyı tetikleyen durumlardan kaçınmasında kişiye yardımcı olmak, zorlantılara ve nötralizasyon davranışlarına tahammül göstermek ve kişinin "kurallarına" uymayı kabul etmek gibi. Bu durum kısa vadede aile üyelerinin stresini azaltmaya yarar ama uzun vadede, takıntının yerleşmesi zorlantı ya da nötralizasyon gibi bir işlev görmeye başlar. Takıntınız geldiğinde, diğerleri yardımınıza koşarsa, onlardan size yardım etmekten sakınmalarını istemeniz gerekecek.

Takıntılarla ilgili stresinizi azaltmak için ailenizi de işin içine dahil etme eğilimindeyseniz, size yardım sağlamayı bırakmak onlar için önemli olacaktır. Onlara, okumaları için bu kitabı ya da en azından bu bölümü veya önceki bölümlerden bazılarını vermek isteyebilirsiniz. Eğer kısa vadede stresinizi azaltmanıza yardım etmenin aslında uzun vadede sizi daha çok strese sokacağını anlarlarsa, kısa süreli stresinize daha iyi karşı koyabilirler. Daha sonra onlarla nazik ve saygılı bir şekilde işbirliği yapma isteğiniz olacak ve onlara başa çıkma stratejilerinize katılmayı azaltabileceklerini gösterebileceksiniz. Buna karşılık, takıntılarınız yoğunken ve rahatlamak için çaresiz hissederken, yardımı azalttıklarında onlara karşı saygılı olmayı planlamanız gerekir. Aşağıda, takıntılar süresince stresli olduğunuzda, aile üyelerinin sizi "kurtarmaktan" uzak durmalarına yardımcı olmak için bazı bilgiler yer almaktadır:

- OKB'nizin iyileşmesinde yüzleşmenin amacını ve önemini anladıklarından emin olun (onları, kitabı ya da en azından bu bölümü ve önceki bölümlerden ikisini okumaya davet edin).

- Yardım etmek isterlerse size ne söylemeleri gerektiğini önceden belirleyin, aksi takdirde onları kaçınmanıza ve stresinizi azaltmanıza dahil edersiniz. İşte bazı örnekler: "Senin için bunu yapmamam konusunda anlaştık, çünkü yaparsam bu OKB'nin işine yarar, senin değil." Ya da "Sana bununla ilgili bir yardımda bulunmayacağıma dair anlaşmamıza uyuyorum, böylece sen de daha iyi olacaksın."

- Takıntı yoğun olduğunda duygularınızın şiddeti de artabilir. İnsanlar size yardım etmeye karşı direnç gösterdiğinde, ani bir çıkış yapmaya yönelik dürtünüze karşı direnin.

- Kişinin çabalarını takdir edin; sizin için o anda başa çıkma stratejilerine boyun eğmek kolay olduğu gibi, sizin yardım ricalarınıza boyun eğmek de bu kişi için kolaydır.

- Aile üyeleri en çok yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir yaklaşımı benimsediklerinde yardımcı olurlar; alaycılığın ve önemsizleştirmenin sizin iyileşmenizde bir işlevi yoktur.

- Aile üyeleri, size kazançlarınızı hatırlatarak, çabalarınızı överek, ve yüzleşme seansı süresince dişinizi sıkmaya değeceğini hatırlatarak destek sağlayabilirler.

ALIŞKANLIKLARDAN BİR ANDA VAZGEÇME

Bazı insanlar, bütün başa çıkma stratejilerini kullanmayı birden bire bırakabilirler. Bunun bir zararı yoktur. Aslında, dünyadaki en başarılı OKB tedavi programlarından bazıları bunu öğütlemektedir. Aniden bitirmenin anahtarı, gerçekten bitirmektir; yani, her seferinde stresi azaltmak için zekice bir başa çıkma stratejisini ya da bazı kaçınmaları fark ettirmeden kullanmamak ve ritüellerden kaçınmada tutarlı davranmaktır. Sigarayı birden bire bırakan insanlar, kendilerine başka bir sigara için hiçbir şekilde izin vermezler. Eğer bu şekilde bırakmak istiyorsanız takıntılarınızı kontrol etmek için kullandığınız bütün başa çıkma stratejilerinin ayrıntılı bir envanteri olduğundan ve bunları bırakmaya hazır olduğunuzdan emin olun. Stresli hissetmeye ve bunun nahoş olduğunu ama tehlikeli olmadığını aklınızda tutarak buna katlanmaya hazır olun. Özellikle de stres düzeyiniz gerçekten yüksekken pes etmekten ve başa çıkma stratejisi kullanmaktan kaçınmanız gerek, çünkü rahatlama çok fazla olacak ve bir sonraki sefer strateji kullanmaya direnmek çok daha zor olacaktır.

11

Kazançlarınızın Sürekliliğini Sağlamak

KAZANÇLARINIZI GÖZDEN GEÇİRİN

OKB ile başa çıkmadaki başarı en iyi, takıntılı düşünceler geldiğinde onlara verdiğiniz tepki ile değerlendirilir, takıntılı düşüncelerin yokluğu ile değil. Birçok kişinin zaman zaman takıntılı düşünceleri olduğunu bildirdiklerini hatırlayın. OKB'si olmayan kişileri OKB'li kişilerden ayıran, OKB'si olmayan kişilerin takıntılı düşüncelerinin anlamlarını aşırı düzeyde yorumlamamaları, bu düşünceler tarafından strese girmemeleri ve ayrıca, sonunda sorun yaratan başa çıkma mekanizmaları geliştirmeye gerek duymadan onları önemsememeye hazır olabilmeleridir.

Bu kitapla birlikte, OKB ile başa çıkma üzerinde çalışmaya başladığınızdan beri durumun nasıl değiştiğini anlamak için, başladığınızda belirtileriniz ile birlikte nerede olduğunuzu ve şimdi nerede olduğunuzu gözden geçirin. 2. Bölüme geri dönün. Alıştırma 2.2, 2.4 ve 2.5'te düşüncelerinizin sıklığının ve üzücülüğünün ne kadar olduğunu değerlendirdiniz, başa çıkma stratejilerinizin ne kadar gerekli ve kontrol edilemez olduğunu değerlendirdiniz ve düşüncelerinizi kontrol etmek için düşünce kontrol stratejilerini ne kadar kullandığınızı değerlenirdiniz. Ne kadar yol aldığınızla ilgili fikir edinmek için bu üç

egzersizi yine yapın. Eğer yanıtlarınızda sola doğru bir kayma varsa (yani, ölçeğin bir ucundaki o'a doğru), kesinlikle bazı kazanımlarınız olmuş demektir.

Eğer yanıtlarınız değişmediyse, ya da istediğiniz kadar değişmedilerse, bu durumda yüzleşmeye devam etmek, takıntılı düşüncelerinizin anlamıyla ilgili yanlış değerlendirmeleri yakalamak ve daha dengeli bir bakış oluşturmak için düşünce kayıtlarından yarar görebilirsiniz. Bir psikolog ya da bir psikiyatrist gibi eğitimli bir profesyonelin yardımına ihtiyaç duymanız mümkündür. İyi eğitimli bir terapist, direkt olarak sizin OKB belirtilerinize özel geliştirilmiş ve tedavideki engellerin üstesinden gelmenize yardımcı olabilecek, yapılandırılmış bir terapi planı hazırlayabilir. Size yakın bir ruh sağlığı uzmanı bulmak için sizin bölgenize ait sarı sayfalara bakabilirsiniz. Yaşadığınız coğrafi bölgedeki terapistlerin adlarını veren web sayfaları olan birkaç ruh sağlığı merkezi vardır. Aşağıda birkaçı verilmiştir:

- The Obsessive-Compulsive Foundation
- The Anxiety Disorder Association of America
- The Association for Advancement of Behavior Therapy
- The Academy of Cognitive Therapy*

KAZANÇLARINIZIN SÜREKLİLİĞİNİ SAĞLAMAK İÇİN STRATEJİLER

Kazançlarınızın sürekliliğini sağlamak için öncelikle yüzleşme merdiveninizdeki düşüncelerle, durumlarla, yerlerle, kişilerle vb. yüzleşmeye devam etmeniz gerekir. Örümceklerden korkan Stefan'ı düşünün. Eğer tedavisinden sonra örümceklerden tekrar kaçınmaya başlaması söylenseydi, örümceklerden korkmama tecrübesi onlardan korkma deneyimiyle kıyaslandığında çok az olduğu için örümcek korkusunun geri

---

* Editörün notu: Ülkemizde bu konuda Bilişsel Davranışçı Terapiler Derneği ve Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneği'nden destek ve yönlendirme alabilirsiniz.

dönmesi mümkündü. Bir örümcek gördüğünde, bunu korkulacak bir şey olarak hatırlamaya, zararsız bir şey olarak hatırlamaya göre daha yatkındır. Böylelikle, eğer yüzleşme merdiveninizdeki durumlarla yüzleşmeyi durdurursanız, bu durumlarla ilgili yakın hafızanız; uzak, negatif ve sayıca fazla olan anılarınız tarafından gölgelenebilir.

İkinci olarak, herkesin zaman zaman takıntılar deneyimlediğini hatırlayın. Siz de zaman zaman, bazılarının diğerlerinden daha yoğun olduğu takıntılar deneyimleyeceksiniz. Kazançlarınızın sürekliliğini sağlamak için, takıntılara bu kitapta öğrendiğiniz şekilde *yanıt vermeyi* sürdürmeniz gerekmektedir. Bu, bir takıntı sizi strese soktuğunda bunu fark etmek, onun anlamına yönelik değerlendirmenizi tanımlamak, daha dengeli ve gerçekçi bir değerlendirme yapmak anlamına gelmektedir. Takıntıya yanıt olarak eski başa çıkma stratejilerinizi kullanmaya başlamamanız önemlidir. Bazı insanlar, kontrol etme, onay arama vb. kullanılarak etkili bir şekilde çözümlenebilen takıntıları deneyimleme ve bu stratejilerden birini kullanarak kestirmeden çözüme gitme tuzağına düşerler. Deneyimledikleri kontrol hissi ve rahatlama çok memnuniyet vericidir, takıntıya yanıt olarak bu stratejileri tekrar kullanmaları olasıdır ve sorun yaratan bir başa çıkma stratejisi kullanmadan takıntıya dayanma fikri çekici olmayan bir hale gelir. Takıntı ısrarcı davranır ve önceden etkili olan başa çıkma stratejisi daha az etkili duruma gelir. Haftalar içinde, hem ısrarcı takıntılar hem de zaman alıcı zorlantılar ve nötralizasyon davranışları gösterme ihtiyacı ile soruna geri dönüş yapabilirsiniz.

Bu nedenle, kazançlarınızın sürekliliğini sağlamada önemli olan, herhangi bir takıntılı düşünceye yanıt olarak zorlantıları, nötralizasyonu, düşünce kontrolünü ve kaçınmayı kullanmayla ilgili bütün dürtülere karşı direnmeye devam etmektir. Takıntılı düşüncelerle başa çıkmada eski yolları kullanmaya başlarsanız, OKB'nizin size üstün gelmesi olasıdır. Bu eski stratejileri kullanmaktan uzak durabilmenin bir yolu da yeni stratejileri gözden geçirmeye devam etmektir. Alıştırmalarınıza

ve bu kitaba tüm enerjinizi verin ve OKB ile ilgili bir sorununuz olmasa bile bütün materyali ayda bir kez gibi gözden geçirin. Bu, OKB'nin ısrarcılığındaki önemli etkenleri ve bunların üstesinden nasıl gelineceğini hatırlamanıza yardım edecektir.

BELİRTİLERİN GERİ GELMESİNİ KONTROL ETMEK

Günlük hayatınızda deneyimlediğiniz stres ve kaygı miktarının OKB belirtileriniz üzeride önemli bir etkisi olabilir. Bir kaygı yanıtı bir kez tetiklendiğinde (örneğin sıkışık bir zamanda yetiştirilecek işler, eli kulağında bir doğum ya da nahoş bir uygulamanın gözden geçirilmesi), tehditlere karşı daha duyarlı hale gelebilirsiniz. Bu, nötr ya da kötü olayları tehditkâr bir tarzda yorumlamaya ve olumsuz, istenmeyen bir düşünce gibi potansiyel tehdit olan herhangi bir şeye karşı tepki verici hale gelmeye eğilimli olmak demektir. Stresli zamanlarda, takıntınızın daha yoğun bir şekilde geri gelme ve tekrarlama olasılığı olduğunu bilin. Steketee (1999), kayma (*lapse*) ile nüksetmeyi (*relapse*) birbirinden ayırmaktadır. Nüksetme, tamamen gelişmiş OKB'ye geri dönüştür. Kayma, eski başa çıkma stratejilerinin geri gelişiyle ilişkili takıntı ve dürtülerin olduğu ve diğer stres yaratan etkenlere katlandığınızın tipik bir işareti olan geçici bir durumdur. Takıntının ya da eski başa çıkma stratejilerini kullanma dürtülerinin yinelemesinin OKB'nin geri geldiğine işaret ettiğini varsaymamanız, bunun yerine, nüksetmeye dönüşmeden önce kontrol altına alabileceğiniz bir kayma olarak görmeniz önemlidir. Bir nüksü önlemeye yönelik büyük ölçüde kontrolünüz olduğunu unutmayın.

a) takıntının anlamına yönelik hatalı bir değerlendirmeyi tanımlayarak ve düzelterek,
b) eski başa çıkma stratejilerinizi kullanmaktan uzak dururken kendinizi bir takıntıya maruz bırakarak,
c) stresinizi kontrol ederek bunu yapabilirsiniz.

Burada, kazançlarınızın sürekliliğini sağlamak için gerekli stratejilerin bir özeti yer almaktadır. İlk bölüm, kazançlarınızı nasıl sürdüreceğinizden bahsetmektedir. İlerlemenin devamlılığını sağlamayı kendinize hatırlatmak için, bunu ara sıra yeniden okuyun. İkinci bölüm, eğer takıntınız, zorlantınız ya da nötralizasyon stratejilerinizin geri gelmeye başladığını fark ederseniz ne yapılacağından bahsetmektedir. Eğer böyle bir şey olursa, bu listedeki bütün stratejileri izlemenizi tavsiye ederiz.

Kazançların Sürekliliğini Sağlamak İçin Stratejiler

1. Düzenli olarak, kendinizi yüzleşme basamağındaki durumlara maruz bırakmaya devam edin.

2. Ayda bir kez ya da o civarda, bütün alıştırmaları gözden geçirin ve OKB ile ilgili gerçekler ve bunlarla nasıl başa çıkılabileceğiyle ilgili olarak bilgilerinizi tazeleyin.

3. Başarınızı, takıntınızın ne sıklıkta geldiği yerine bu takıntının ortaya çıkışını nasıl yönettiğinize göre değerlendirin.

4. Yaşamınızdaki stres etkenlerini azaltın ve azaltamadıklarınızı kontrol etmek için becerilerinizi geliştirin.

OKB Belirtilerinin Geri Gelmesini Kontrol Etmek İçin Stratejiler

1. Paniğe kapılmayın. Belirtilerin geri gelmesi, OKB'nin geri geldiği anlamına gelmez; belirtilerin artışı üzerindeki kontrol büyük ölçüde sizin elinizdedir.

2. Takıntılarınızı değerlendirmenizi tanımlayın ve dengeli bir bakış açısı geliştirerek hatalı yorumlamalarını üzerinden gelin; kitaptaki ilgili bölümleri gözden geçirin.

3. Eski başa çıkma stratejilerinizi kullanmaktan her seferinde uzak dururken kendinizi takıntıya maruz bırakın; her ne kadar ufak ya da etkili gözükse de kestirme çözüm düşüncesine direnin.

4. Yaşamınızdaki stres etkenlerini azaltın ve azaltamadıklarınızı kontrol etmek için becerilerinizi geliştirin.

STRESLE BAŞA ÇIKMAK

Stresli zamanlar, belirtilerin geri dönmeye başlayabileceği zamanlar olduğundan, stres etkenlerinin ortaya çıkabileceğini öngörmek işe yarayabilir. Steketee (1999), belirtilerin ne zaman geri gelebileceğini öngörmek için stresli durumların ve günlük güçlüklerin listesini yapmanızı önermektedir. Şimdiki alıştırma bunu yapmanıza yardımcı olacaktır.

ALIŞTIRMA 11.1: STRES YARATAN ETKENLERİ TANIMLAMAK

Bu alıştırma, takıntıyı ve eski başa çıkma stratejilerini kullanma dürtüsünü geri getirebilecek durumların listesini çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Yaşam olaylarına herkes farklı şekilde tepki verir ve bir kişi için stres etkeni olabilecek bir şey, bir diğeri için olmayabilir. Bu listeyi oluşturdukça, genel anlamda stres etkenlerinin neler olabileceğini düşünmek yerine, kişisel olarak sizi ne tür olayların ya da durumların üzdüğüne odaklanın. Bir bebeğin doğumu, işteki bir terfi, daha geniş bir eve taşınma gibi pozitif olayların da çok stresli olabileceğini aklınızda tutun. Bazı yaşam olaylarını ya da durumlarını, onlarla mücade-

le ettikten çok sonrasına kadar stres etkeni olarak anımsamayabilirsiniz. Aşağıda, başlamanız için farklı türde stres etkenleri bulunmaktadır. Bu liste kesinlikle eksiksiz değildir, sizin olabilecek farklı türlerdeki bütün stres etkenlerini belirlemenize yardımcı olmak içindir.

Ailesel / Kişisel Stres Etkenleri

- Büyük aile toplantıları (cenazeler, yılbaşı, Şükran Günü, bayramlar)
- Yakın bir aile üyesinin hastalığı (başlangıcı ya da kötüleşmesi)
- Yakın bir arkadaşın ya da aile üyesinin ölümü
- Evlilik (kendinizin ya da çocuğunuzunki), doğum, boşanma/ayrılma
- Eşle ilişkideki güçlükler, çocuklarla ilişkideki güçlükler
- Mali güçlükler
- Bir arkadaş ya da aile üyesi ile çatışma/anlaşmazlık
- Taşınma, büyük bir tadilat/onarım
- Hareketli, koşuşturmacalı günlük programlar; evdeki ve işteki birbiriyle yarışan talepler
- İnsanlarla ilgili güçlükler ya da sosyal organizasyonların talepleri (komiteler, hayır işleri, spor takımları, drama grupları, koro gibi)

- Dini ya da ırkçı zulümler veya topludan dışlanma/soyutlanma
- Güvenli olmayan muhit
- Sosyal izolasyon (soyutlanma)

İşyerindeki Stres Etkenleri

- Sıkıcı ya da zor bir iş, işyerinde sınırlı özerklik
- İşte önemli sorumlulukların olması
- Terfi, daha alt bir pozisyona indirme ya da zayıf performans eleştirileri
- İşyerindeki işten çıkarma tehditleri
- Zor patron ya da müdür, iş arkadaşlarıyla çatışmalar
- Çok fazla ya da çok az iş
- Sıkıcı ofis kuralları, gürültülü işyeri
- Hareketli işyeri
- Gelişim için sınırlı çalışma odası, düşük iş tatmini, düşük ücret
- İşyerinde haksızlık, cinsel, ırksal ya da başka türlü istismar
- İşyerinin fiziksel yaralanmaya uygun olması

Defterinize, bütün kişisel ve işyeriyle (eğer uygulanabilirse) ilgili, şu anda mücadele ettiğiniz ya da gelecekte katlanacağınızı tahmin ettiğiniz stres etkenlerini listeleyin. Bitirdiğinizde listenizi gözden geçirin. Bu stres etkenlerinden herhangi birinin yoğunluğu değişirse ya da stres etkenlerinin sayısı değişirse takıntılarınızın sıklığının çok artabileceğini bilin. Gelecekte yapmak isteyeceğiniz şey, stres etkenlerinin fazlasıyla farkında olmaktır. Takıntınız tekrarladığında paniğe kapılmayın ; bir stres etkeniyle mücadele ettiğinizi ve takıntınızın sıklığının bir süreliğine arttığını hatırlayın.

STRES YÖNETİMİ

Durumun taleplerinin onlarla başa çıkma becerinizi aşmasını beklediğinizde stres yaşarsınız. Bu durumda, stresi azaltmanın iki yolu vardır. İlki, durumun taleplerini azaltmaktır. İkincisi, durumun değiştiremeyeceğiniz yönleriyle ilgili etkili başa çıkma yolları geliştirmektir.

Durumun Taleplerini Azaltmak

Stres, birçok durumda, durumla ilgili dengelenmemiş yorumlar sebebiyle ortaya çıkabilir. Hangi düşüncelerin stresinizi harekete geçirdiğini belirlemek için bu kitapta öğrendiğiniz becerileri kullanmak ve duruma dengeli bir bakış açısı getirdiklerinden emin olmak isteyebilirsiniz. Örneğin, stresiniz, "Herkesi her zaman memnun etmek gerekir; eğer bunu yapmazsam kötü bir insanım demektir," ya da "Kendim için zaman ayırmak ya da işleri kendi programıma göre yapmak bencilliktir," ya da "Biri benden bir şey yapmamı isterse onu mutlaka yapmalıyım," gibi hatalı düşünceler tarafından ortaya çıkarılıyor olabilir. Bu tür düşünceleri, onların doğruluğunu destekleyen kanıtları ve desteklemeyen kanıtları gözden geçirerek belirlemeniz ve değerlendirmeniz gerekir. Stresiniz, kendinizden gerçekçi olmayan taleplerde bulunmanızla da ortaya çıkartılıyor olabilir. Kendinizden beklentileriniz, benzer bir pozisyondaki bir arkadaşınızdan beklentilerinize göre daha faz-

> **Stresi azaltmadaki ilk adım, durumu hatalı olarak değerlendirip gereksiz yere stres yaratmadığınızdan emin olmaktır.**

laysa, bunları azaltmayı düşünebilirsiniz. Stresi azaltmadaki ilk adım, durumu hatalı olarak değerlendirip gereksiz yere stres yaratmadığınızdan emin olmaktır.

Tabii ki, objektif olarak bakıldığında stres yaratan birçok durum vardır. Bazen, durumu ya da bu durumla ilişkinizi değiştirerek stresi azaltabilirsiniz. Örneğin, iki beyzbol liginde oynamaktansa birinde oynamayı seçebilirsiniz ya da yönetim kurulunda olmayı reddedip bazı özel günlerde gönüllü olarak çalışmayı kabul edebilirsiniz. Her hafta yerine iki haftada bir kez misafir ağırlamayı seçebilirsiniz. İlişkiniz bir stres kaynağı ise, danışmanlık hizmeti almayı düşünün. Bu tür seçimler yapmanın bir yönü, önceliklerinize karar vermektir. Böylece, genellikle isteyerek yapılan ama bedelleri yararlarına ağır basan durumları ve aktiviteleri tanımlayabilirsiniz. Seçim yapmanın diğer bir yönü de kapana kısıldığınızı düşündüğünüzde bile seçenekleri araştırmaktır. Örneğin, Kareem kendisinin ve ailesinin sürekli dini hoşgörüsüzlüğe maruz kaldığı bir muhitte yaşıyordu. Bu durum, fazlasıyla stres vericiydi ama eğer taşınırsa ırksal hoşgörüsüzlüğe teslim olacağını düşündü ve böylece kendisini iyice kapana kısılmış hissetti. Bununla birlikte, içinde bulunduğu durumun yarattığı stresin ödül ve bedellerini tarttığında, dini hoşgörüsüzlükle mücadele etmenin bedellerinin buna değmeyeceğine karar verdi. Kareem, dini hoşgörüsüzlükle mücadele etmenin başka birçok yolu olduğunu belirledi. Sorunu daha hoşgörülü bir muhite taşınarak çözümledi ama bulunduğu bölgedeki okullarda ve çeşitli topluluklarda dini hoşgörüsüzlükle ilgili konuşmalar yaparak mücadelesine devam etti.

Hepimizin hayatında, stres yaratan durumlar vardır ama başka seçeneğimiz yoktur ve bu durumun içinde kalmaya devam ederiz (stresli bir işyeri ya da hasta bir aile üyesi gibi). Bu tür durumların taleplerini

azaltmanın bir yolu, onlar üzerinde daha fazla kontrol kazanmaktır. Durumun kendisini kontrol edemeseniz bile, bunu kendiniz için daha idare edilebilir hale getirmek suretiyle durumun bazı yönlerini kontrol edebilirsiniz. Örneğin, çok şey istenen bir işiniz varsa, gün içindeki en önemli işlerinizi tamamlamak için ihtiyacınız olan zamanı ajandanızda programlayarak ve önceliği daha az olan işleri (daha az önemli sesli mesajları ya da e-postaları yanıtlamak gibi) de bunlara göre planlayarak bu iş üzerinde kontrol sağlayabilirsiniz. Bu tip önceliği olan işleri yaptığınız süre içinde talepler geldiğinde, "Yetiştirmem gereken bir iş var, şu anda çalışıyorum, ama öğleden sonra saat 4'te sana yardım etmek için biraz vaktim var, o zamana bir toplantı ayarlayalım ister misin?" diyerek durumu idare edebilirsiniz. Ailenizden biri hastaysa, bu kişiyle ya da bu kişiye bakım veren kişiyle geçirdiğiniz süreyi programlayın ve bu süre dışında yanıtladığınız telefon görüşmelerinin miktarını azaltın (acil aramalar hariç). Bu durum "Şu an bir işle ilgileniyorum. Bu akşam arayacağım ve o zaman konuşmayı tercih ederim, o zaman bütün dikkatimi bu konuya verebilirim," diyerek idare edilebilir. Benzer şekilde, başkaları için yapılacak olan getir-götür işleri önceden planlanabilir ("Yarın boş süt şişelerini almak için geldiğimde, kitapları ve sabahlığını getiririm").

Talepkâr durumlar üzerinde kontrol sağlamanın başka bir yolu, üzerinde uzlaşılmış görevler/işler için insanların yardımını isteyerek yapılacak işleri paylaşmaktır ("Önümüzdeki Cuma annemin iki doktorla randevusu var. Onu ilkine götürebilirim ama ikincisine götüremem. İkinci randevuya sen götürebilirsen çok memnun olurum.") Bir ricayı bütünüyle kabul etmektense bir bölümünü kabul etmek de işe yarayabilir ("Seni almak için arabayla oraya kadar gelemem ama seni tren istasyonundan ya da otobüs durağından alabilirim.") Eğer tutarlı, ki-

Stresi azaltmanın iki yolu vardır: Sizden talep edilenleri azaltın ve durumun değiştiremeyeceğiniz yönleriyle başa çıkmak için etkili yollar geliştirin.

bar olur ve sınırlarınızı pekiştirirseniz, insanların bu sınırlara ne kadar iyi uyum sağladığını görüp şaşıracaksınız.

Stresli durumlar, başkalarının size nasıl davrandığıyla da ilişkili olabilir. Ailenizi seçemezsiniz ve çalışma arkadaşlarınızın kim olacağını kontrol edemeyebilirsiniz. Başkalarının nasıl davranacağını da kontrol edemezsiniz. Bununla birlikte, başkalarına sınır koyabilirsiniz ve böylece size yönelik davranışları daha az zorlayıcı, üzücü ve uygunsuz olacaktır. Örneğin, varsayalım ki bir çalışma arkadaşınız sizin de ihtiyacınız olan bir ofis gerecini kendi hakkına düşen süreden hep daha uzun süre kullanıyor. Bu durumla başa çıkma şekliniz ya stres yaratır ya da stresi azaltır. Bu süre boyunca, çalışma arkadaşınızın yanında elinizden geldiğince iyi bir şekilde usulca burnunuzdan soluyarak çalışabilirsiniz. Ancak, öfke ve engellenmişlik duygularını kontrol etmenin yanına bu iş arkadaşıyla birlikte çalışma zorluğunun eklenmesi ciddi düzeyde stres yaratır. Bu durumdaki kişilerin çoğu, öfkelerini bardağı taşıran son damlaya kadar saklarlar ve sonra "Bana ya da zamanıma hiç saygı duymuyorsun!" gibi bir ifadeyle patlarlar. Bu ifadenin, diğer kişiyi savunmacı hale getirmesi mümkündür. ("Zamanına saygı duymuyorum derken ne demek istiyorsun! Geçen hafta, sana işlerini yetiştirmende yardımcı olmak için X, Y ve Z'yi yaptım!") Ayrıca, "Bana saygı duymuyorsun" sorununun çözülmesi oldukça zordur ve böyle bir ifadenin ardından başlayan tartışmada ana soruna değinilmeyecektir. Sonuç olarak, iş arkadaşınız o ofis gerecine ihtiyacınız olduğunu gerçekten anlamayacaktır (örneğin, üzerinde çalıştığınız proje tipinin ve onu bitirme ihtiyacı içinde olduğunuzun farkında değildir). İş arkadaşınızla ilişkiniz daha gergin bir hale gelir ve probleminiz hiçbir zaman tam olarak çözülmeyebilir.

Bu tarz bir durum, stresi azaltan bir şekilde de yönetilebilir. Burada önemli olan, durumu açık, net iletişimle ve iş arkadaşınızın davranışını kötüye yormadan halletmektir. Yani, iş arkadaşınızın, davranışının sizin üzerindeki etkisiyle ilgili gerçekçi bir anlayış geliştirdiğini sanmayın. Size bariz görünen ihtiyaçlar başkalarına çoğu kez daha az be-

lirgin görünmektedir. Duyarsızlık ve düşüncesizlikle yapıldığını farz ettiğiniz davranışın sıklıkla sadece anlayış eksikliğinden kaynaklanması şaşırtıcıdır; bu nedenle de açık iletişime ihtiyaç vardır. İş arkadaşınıza, siz kızgın ya da üzgün değilken yaklaşın ve genel bir sorun (iş arkadaşınız size saygı duymuyor) olarak algıladığınız şeyden ziyade spesifik sorunu (söz konusu gereci kullanmak için yeterli zaman kalmaması) objektif bir şekilde açıklayın. Daha sonra da bu durumla ilgili ne yapılmasını istiyorsanız onu söyleyin: ("X projesi üzerinde çalışıyorum ve bilgisayarı her gün tam üç saatliğine kullanabilmeye ihtiyacım var. Fark ettim ki projen için senin de her gün bilgisayarı kullanmaya ihtiyacın var. Bu durumda, her ikimizin de ihtiyacımız kadar zamanımız olduğundan emin olmak için bir program hazırlamak istiyorum.") Bu yaklaşımın yararı; dürtüler, karakter ve kişilik konuları işin içine karışıp asıl meseleden uzaklaşmadan iş arkadaşınızın spesifik problemi (her gün belirli bir süre için bilgisayarı kullanmanız gerektiği) açık bir şekilde anlamasıdır. Her ikinizi de tatmin eden bir anlaşmaya varıncaya kadar çözümleri konuşabilirsiniz.

Benzer stratejiler, davranışları sorunlu olan aile bireylerine yönelik olarak da kullanılabilir. Örneğin, ailenizde, bir aile toplantısına katılıp katılmayacağını hiç haber vermeyen ve geldiğinde yemeğe bir katkısı olmayan birileri varsa, içinizden bunu kendilerine hak gördüklerini kızgın bir şekilde söylemek gelebilir. İşyerindeki sorunda olduğu gibi, bu tarz bir tepki çözülmesi zor bir problem (bunu kendine hak görmek) ortaya çıkartır ve düşmanlık, karşı suçlama ve genellikle işe yaramayan tartışmaların ortaya çıkmasına yol açar. Daha işe yarar olan seçenek şudur: "Bizimle birlikte akşam yemeği yemek istersen, bir tatlı ya da bir salata –sana kalmış- getirebilirsen çok memnun olurum ve gelip gelmeyeceğini çarşambaya kadar öğrenmem lazım, yemeği ona göre hazırlayacağım." Bu tepki, direkt olarak sorunlu davranışa (gelip gelmeyeceğini bildirmeme, yemeğe katkıda bulunmama) işaret eder, ki bunu değiştirmek "kendine hak görme"yi değiştirmeye göre daha kolaydır.

Hepimizin, kendi sorumluluklarını başkalarına yıkma konusunda yetenekli olan insanlarla başa etmesi gerekir. Bu sizin başınıza geldiğinde, bunu doğrudan, açık bir ifade ile dile getirebilirsiniz. Örneğin yardımınızı isteyen ama makul olmayan bir ricaya uygun bir yanıt kibarca "Sana bu konuda yardımcı olamam. Bu haftaya yetiştirmem gereken işlerim var." Başka bir yol, ricanın bir kısmına yardımcı olmayı kabul etmektir: ("Konuyu araştırman için sana yardımcı olamam ama burada yaptığım işi bitirir bitirmez sana işe yarar bulduğum kaynakların listesini yollayabilirim.") Burada önemli olan, tutarlı bir mesaj vermek ve yalvarmalara teslim olmamaktır. Kırık plak gibi davranmak burada gerçekten işe yarayabilir. Bu teknik, diğer kişinin taleplerine tamamen aynı mesajla yanıt vermeyi içerir. Örneğin, bir iş arkadaşınız "Bu konuda gerçekten yardıma ihtiyacım var, aksi halde başım derde girecek." Sizin cevabınız: "Sana bu konuda yardımcı olamam. Bu haftaya yetiştirmem gereken işlerim var." Onun yanıtı: "Ama bu işi senin yardımın olmadan yapamam!" Sizin yanıtınız: "Evet, anlıyorum. Sana bu konuda yardımcı olamam. Bu haftaya yetiştirmem gereken işlerim var."

Soruna ilişkin açık iletişiminizden sonra diğer kişinin sorunu kabul etmeye ya da çözüm bulmaya yanaşmaması mümkündür ("Hımm, önümüzdeki hafta gün boyunca bilgisayara ihtiyacım olacak, yani başının çaresine bakmak durumundasın"; aile bireyleri, ricanıza kulak asmaz ve size önceden bildirmeden ve yemeğe bir katkıda bulunmadan aile toplantısına gelebilirler). Süreç içinde, ricanızı birkaç kez tekrarlayarak kararlı olmayı deneyebilirsiniz. Eğer kararlıysanız, ricanızı görmezden gelmek gittikçe daha zor hale gelebilir. Eğer kararlı olmak işe yaramazsa, bu kişinin dahil olmadığı bir çözüm (Müdürünüze, "Projeyi, teslim tarihine yetiştirmekte zorlanıyorum çünkü bilgisayara talep çok ve ben onu projeyi yetiştirmem gereken sürede kullanamıyorum," diye durumu bildirin) üretmeniz gerekebilir. Ya da bu kişinin sizin istediğiniz şekilde davranmayacağını kabul edin ve gelecekte benzer bir şeyin olmasını bekleyerek buna göre davranın (aşağıdaki örneklere bakınız).

Aşağıda, değiştirebileceğiniz stresli durumlarla ilgili talepleri azaltmak için stratejilerin bir özeti bulunmaktadır.

Stresli Durumların Taleplerini Azaltmak İçin Stratejiler

1. Stresinizi ortaya çıkartan düşünceleri değerlendirin; stresiniz durumla ilgili hatalı düşünceleriniz tarafından mı ortaya çıkartılıyor yoksa sizden gerçekçi olmayan taleplerde bulunulmasıyla mı?

2. Önceliklerinizi değerlendirin; stresli durumla ilgilenmeye devam etmenin bedelleri yararlarından daha mı fazla? Öncelikleriniz, durumu değiştirmenin bedellerinden daha mı ağır basar? Eğer değilse, durumu değiştirin.

3. Eğer durumu tamamen değiştiremiyorsanız, üzerinde biraz kontrol edebildiğiniz yönlerini belirleyin, bunlar düşündüğünüzden daha fazla olabilir.

4. Aşağıdakilere bakarak stres yaratan durumlar üzerinde mümkün olduğunca kontrol sağlayın:

   Başkalarıyla olan sorunları çözmek için açık, doğrudan ve net iletişim kurun:

   - O anki belirgin probleme odaklanın (genel problem olarak algıladığınız şeye değil).
   - Diğer kişinin davranışlarını kötüye yormayın.
   - Her ikiniz için de işe yarar bir çözüm üzerinde uzlaşın.
   - Konuştuğunuz süre boyunca mesajınızı iletirken kibar ama kararlı olun.

- Önceliği fazla olan görevleri planlayın ve bunlara zaman ayırın.
- Makul olmayan ricaları kibar ama kesin bir şekilde reddedin ya da görevin sizin için makul olan kısmını üstlenmeyi kabul edin.
- Bir şeyi ne sıklıkla yapacağınızı planlayın, başkalarının ricalarını yerine getirme koşullarıyla ilgili sınırlarınızı oluşturun:
- Başkalarıyla program yapacağınız zaman, sürekli onlara uymak yerine spesifik bir zaman belirleyin.
- Başkaları için getir götür işleri ya da bir iyilik yapacağınız zaman, onlara uymak yerine siz bir program yapın.
- Sizinle benzer düzeyde sorumluluğu olan kişilerden yardım almayı deneyin.

5. Başkalarının ne yaptığını kontrol edemeyeceğinizi hatırlayın; sadece, onlara ne yapmalarını istediğinizi söyleyebilirsiniz.

Değiştiremeyeceğiniz Stres Yaratan Etkenlerle Başa Çıkmak

Hayatınızdaki stres etkenleri üzerinde sınırlı bir kontrolünüz varsa, onları öylece kabul etmek çok işe yarayabilir. Kabul etmek, stres yaratan koşullardan hoşlanmak ya da onları onaylamak demek değildir. Daha çok, söz konusu stresli durumun var olduğunu ve bu durum karşısında gafil avlanmak ya da çileden çıkmak, üzülmek yerine bunun olacağını beklediğinizi öğrenmeyi kendinize kabul ettirmektir.

Koruyucu Davranışlar

Yapabileceğiniz şeylerden biri, stres etkeninden zaman zaman uzaklaşmanın bir yolunu bulduğunuzdan emin olmaktır. Örneğin, bu stres etkeninin üzerine kafa yormak yerine öğle yemeğine çıkın, birilerinden hasta ya da yaşlı birine bakmanıza yardımcı olmalarını isteyin ve tatile çıkın. Başka bir koruyucu davranış, stres kaynağı dışındaki ödüllendirici aktivitelere dahil olmanızdır. Dahil olabildiğiniz ödüllendirici aktivitelerin sayısı ya da kalitesi ne kadar fazlaysa, herhangi bir aktivite, bütün yaşam doyumunuzda ya da iyilik halinizde daha az önemli olacaktır – elbette, stres kaynağının kendisine zıt olarak, onları gerçekten ödüllendirici kılan bir düzey, yoğunluk ve hızdaki aktivitelerden söz ediyoruz.

Üçüncü bir koruyucu davranış, stresinizi boşaltacak sağlıklı, pozitif bir yol oluşturmaktır. Bir arkadaşla engellenmişlikler hakkında konuşmak, makul bir düzeyde yapıldıkça, iyi bir yol olabilir; oysa ki, stres üzerinde çok düşünmek ya da konuşmak, stres etkeninin gerçekliklerini kabul etmenize yardım etmek yerine engellenmişlik duygularınızı yoğunlaştırabilir. Ayrıca, eğer engellenmişlikleriniz, başkalarıyla olan iletişiminizin ana konusu ise sosyal destek ağınızı tüketme riskiniz var demektir. Bazı insanlar, sorunlarını aralarda ve öğle tatilinde iş arkadaşlarıyla konuşarak iş stresleriyle başa çıkarlar. İşyerindeki zorluklarla ilgili olarak sosyal destek istemek önemli olmakla birlikte, işin ve/veya bazı iş arkadaşlarının ya da müdürlerin eksiklikleri üzerinde çok kafa yormak, tipik olarak sorunların büyütülmesine ve hiçbir şekilde çözüm üretilmemesine yol açar. Ayrıca, bu tür konuşmalarda, işyerindeki söylentilerin daha fazla yanlış anlaşılmaya yol açarak "gerçeğe" dönüştüğünü unutmayın. Daha sağlıklı bir seçenek, aralarınızı ve öğle tatillerinizi dışarıda oturarak, yürüyüş yaparak, okuyarak, vb. şekilde işe bir mola verip geçirmektir. İlk başta, gruba katılmanız için bir baskı olabilir ama eğer tutarlı davranırsanız, bu bir süre sonra ortadan kalkacaktır. Fiziksel egzersiz, birçok insan için, stresi boşaltmanın mükem-

mel bir yoludur. Bunu, kendi başınıza (yürüyüşe ya da koşuya çıkmak), bir grup aktivitesiyle (salon sporları, raketle oynanan oyunlar) ya da spor salonuna giderek (aerobik sınıfları, kardiyo egzersizleri, ağırlık çalışmaları) yapabilirsiniz.

Aşağıda, değiştiremeyeceğiniz stres etkenlerinin taleplerini azaltmak için olan stratejilerin bir özeti yer almaktadır.

Değiştiremeyeceğiniz Stres Etkenleriyle Başa Çıkmak İçin Stratejiler

1. Stresi kabullenin; onu, yakın gelecekte değişmesi mümkün olmayan ve tepki vereceğiniz değil de, birlikte yaşayacağınız ve uyum sağlayacağınız bir şey olarak kabul edin.
2. Sizi şaşırtmak ve öfkelendirmek yerine strese neden olan durumlar düşünün.
3. Strese karşı koruyucu davranışlarınız olsun:
   - Stres etkeninden zaman zaman uzaklaştığınızdan emin olun.
   - Stres kaynağı dışında olan, dahil olduğunuz ödüllendirici aktivitelerin sayısı ve kalitesini artırın.
   - Stresinizi boşaltmak için sağlıklı, pozitif yollar bulun.

Alıştırma 11.1'de tanımladığınız stres etkenlerini gözden geçirin ve en büyük beş tanesini belirleyin. Bu beş stres etkenini her biri bir sayfaya gelecek şekilde defterinize yazın. Her bir stres etkeni için, şiddetini azaltmak adına ne yapabileceğinizi (stres etkeninin kendisini ya da bazı yönlerini değiştirerek) ve onunla başa çıkma yeteneğinizi geliştirmek için ne yapabileceğinizi (ona nasıl tepki verdiğinizi değiştirerek) belirleyin. Bu önerilerin her birini daha iyi yapabilmek için bir aksiyon planı hazırlayın.

ALIŞTIRMA 11.2:
STRESİNİZİ AZALTMAK VE KONTROL ETMEK

Kitabı tamamladığınız için tebrikler. Umarız verdiğimiz bilgiler ve öneriler sizin için yararlı olmuştur. Önerdiğimiz tarzda değişiklikleri yapabilmek çok fazla cesaret gerekir. Cesaretin, sadece bir şeyden korkmamak olmadığını bilmeniz önemlidir; cesaret aynı zamanda, bir şeyden korkmak ama onunla bir şekilde yüzleşmektir.

YAZARLAR HAKKINDA

Dr. Christine Purdon, Waterloo Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde doçenttir. 1990 yılından beri Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) ile ilgili araştırmalar yapmaktadır ve kariyerinin erken döneminde, çalışmalarından ötürü ödüller almıştır. Dr. Purdon, halen Dr. A. Clark ile birlikte Kanada Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Kurulu'nda Standart Araştırma Bursu'na ve Ontario Ruh Sağlığı Vakfı Araştırma Bursu'na sahiptir. Her iki burs da zorlayıcı düşünceler ve obsesyonlarla ilgili araştırmaları finanse etmektedir. Dr. Purdon'ın anksiyete ve duygudurum sorunlarını değerlendirdiği ve tedavi ettiği, kendisine ait bir işi vardır. Kognitif Terapi Akademisi'nin, Obsesif-Kompulsifler Vakfı'nın, Davranış Terapisi Geliştirme Derneği'nin, Amerikan Anksiyete Bozuklukları Derneği'nin ve İngiliz Davranışçı ve Kognitif Terapiler Derneği'nin üyesidir.

Dr. David A. Clark, Kanada'da New Brunswick Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde profesördür. Doktorasını, İngiltere'deki Londra Üniversitesi Psikiyatri Enstitüsü'nden almıştır. Dr. Clark'ın, kognitif terapi ve depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk terapisi üzerine çok sayıda yayını vardır. En son kitapları '*OKB için Kognitif Davranışçı Terapi* (Cognitive Behavioral Therapy for OCD)' ve '*Klinik Bozukluklarda Zorlayıcı Düşünceler: Teori, Araştırma ve Pratik*'tir (Intrusive Thoughts in Clinical Disorders: Theory, Research and Practice). Dr. Clark, Aaron T.Beck ile birlikte, '*Clark-Beck Obsesyon Kompulsiyon Envanteri*' adlı OKB'yi ölçen yeni bir ölçek yayımlamıştır ayrıca 'Kognitif Teori ve Depresyon Terapisi Bilimsel Vakfı' yazarları arasındadır. Emosyonel bozuklukların bilişsel temellerini araştırmak için çok sayıda burs almıştır. Dr. Clark, Kanada Psikoloji Derneği'nin asil üyesidir, Kognitif Terapi Akademisi'nin kurucu üyesidir ve Kognitif Terapi ve Araştırma'nın yazarlarından biridir.

Kaynakça

Abramowitz, J., M. Franklin, S.A. Schwartz, ve J.M. Furr. 2003. Symptompresentation and outcome of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 71:1049-1057

American Psychiatric Association. 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4. basım, text version (DSM-IV-TR). Washington DC: American Psychiatric Association.

Antony, M. M., ve R.P. Swinson. 2000. *Phobic Disorders and Panic In Adults: A Guide to Assessment and Treatment*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Baxter, L. R., J. M. Schwartz, K. S. Bergman, M. P. Szuba, B. H. Guze, J. C. Mazziotta, A. Alazraki, C. E. Selin, H. Ferng, P. Munford ve M. E. Phelps. 1992. Caudate glucose metabolic rate changes in both drug and behavior therapy for obsessive-compulsive disorder. *Archives of General Psychiatry* 49:681-689.

Byers, E. S., C. Purdon, ve D. A. Clark. 1998. Sexual intrusive thoughts of college students. *The Journal of Sex Research* 35:359-369.

Ciarrocchi, J. W. 1995. *The Doubting Disease: Help for Scrupulosity and Religious Compulsions*. New York: Paulist Press.

Clark, D. A. 2004. *Cognitive-Behavioral Therapy for OCD*. New York: The Guilford Press.

Foa, E. B., ve M. J. Kozak. 1995. DSM-IV field trial: Obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry* 152:90-96.

Freeston, M. H., ve R. Ladouceur. 1997. What do patients do with their obsessive thoughts? *Behavior Research and Therapy* 35; 335-348.

______. 1999. Exposure and response prevention for obsessive thoughts. *Cognitive and Behavioral Practice* 6:362-383.

Greenberg, D. 1984. Are religious compulsions religious or compulsive? A phenomenological study. *American Journal of Psychotherapy* 38:524-532.

Greenberger, D., ve C. Padesky. 1995. *Mind over Mood*. New York: The Guilford Press.

Klinger, E. 1996. The contents of thoughts: Interference as the down side of adaptive normal mechanism in thought flow. *Cognitive Interference: Theories, Methods, and Findings* içinde, edited by I. G. Sarason, G. R. Pierce, and B. R. Sarason. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Marshall, W. L., ve C. Langton. Forthcoming. Unwanted thoughts and fantasies experienced by sexual offenders. Their nature, persistence, and treatment. *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders* içinde, edited by D. A. Clark. New York: The Guilford Press.

Morrison, N., ve D. Westbrook. 2004. Obsessive-compulsive disorder. *Oxford Guide to Behavioral Experiments in Cognitive Therapy* içinde, edited by J. Bennett-Levy, G. Butler, M. Fennell, A. Hackmann, M. Mueller, ve D. Westbrook. Oxford: Oxford University Press.

Nursi, B. S. 1998. *Sözler*. İstanbul: Sözler Yayınları.

Purdon, C. ve D.A. Clark. 1993. Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Bölüm I. Content and relation with depressive, anxious, and obsessional symptoms. *Behavior Research and Therapy* 31:713-720.

Purdon, C., K. Rowa, ve M. M. Antony. 2004. *Treatment fears in individuals awaiting treatment for obsessive-compulsive disorder.* Association for Advancement of Behavior Therapy Yıllık Toplantısı'nda sunulan bildiri. New Orleans.

______. 2005. Thought suppression and its effects on thought frequency, appraisal, and mood state in individuals with obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy* 43: 93-108.

______. Working paper. Diary records of thought suppression attempts by individuals with obsessive-compulsive disorder.

Rachman, S. J. 1997. A cognitive theory of obsessions. *Behavior Research and Therapy* 35: 793-802.

______. 2003. *The Treatment of Obsessions.* Oxford: Oxford University Press.

Rachman, S., ve R. Shafran. 1999. Cognitive distortions: Thought-action fusion. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 6: 80-85.

Rasmussen, S. A., and J. L. Eisen. 1998. The epidemiology and clinical features of obsessive-compulsive disorder. *Obsessive-Compulsive Disorders: Practical Management* içinde, 3. basım, edited by M. A. Jenike, L. Baer, and W. E. Minichiello. St. Louis: Mosby.

Rowa, K., C. Purdon L. Summerfeldt, ve M. M. Antony. Forthcoming. Why are some obsessions more obsessions more upsetting than other? *Behaviour Research and Therapy.*

Salkovskis, P. M. 1985. Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy* 23: 571-583.

______. 1996. Cognitive-behavioral approaches to the understanding of obsessional problems. *Current Controversies in the Anxiety Disorders* içinde, edited by P. M. Salkovskis ve D. M. Clark. New York: The Guilford Press.

______. 1999. Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy* 37:S29-S52.

Steketee, G. 1999. *Overcoming Obsessive-Compulsive Disorder: A Behavioral and Cognitive Protocol for the Treatment of OCD* (Therapist Protocol). Oakland, Calif.: New Harbinger Publications.

Steketee, G., S. Quay, ve K. White. 1991. *Religion and guilt in OCD patients.* Journal of Anxiety Disorders 5: 359-367.

Wegner, D. M. 1994a. Ironic processes of mental control. *Psychological Review* 101:34-52.

______. 1994b. *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control.* New York: The Guilford Press.

Weisner, W. M., ve P. A. Riffel. 1960. Scrupulosity: Religion and obsessive compulsive behavior in children. *American Journal of Psychiatry* 117: 314-318.

TAKINTILARLA BAŞA ÇIKMA

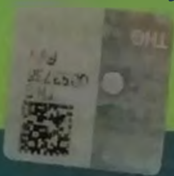
Takıntılı Düşünceleri Yönetmede Etkisi Kanıtlanmış Teknikler

Hepimizin zaman zaman sıradışı düşünceleri olur. Örneğin, gözümüzün önüne şöyle bir görüntü gelir; akan trafikte arabamızı birdenbire ters bir yöne doğru sürebiliriz ya da akşam yemeği hazırlarken kullandığımız bıçağı alıp sevdiğimiz birine zarar vermek için kullanabiliriz. Birçoğumuz, bu tür düşünceleri hiç önemsemez, ama kimilerimizin zihni sürekli bunlarla meşgul olur.

Şiddet içeren, hoş olmayan, dine saygısızlık içeren düşüncelerden, ne kadar deneseniz de kurtulamıyorsanız, bu kitap size yardımcı olabilir. Bu tür takıntılı düşünceler, obsesif-kompulsif bozukluğun (OKB) belirtileri olabilir. OKB tanısı almışsanız ya da tanı almamış olsanız da bu tür düşünceleriniz varsa, bu kitaptaki güvenli ve etkili teknikler tekrar huzura kavuşmanız için size yardımcı olabilirler.

Takıntılı düşünceleri yönetme süreciniz, takıntılı düşüncelerin niçin ısrarcı olduklarını ve bu düşünceleri tedavi etmek için profesyonellerin kullandıkları yolları keşfetmekle başlar. Kendi takıntılı düşüncelerinize anlam vermeyi de öğrenirsiniz. Ardından, kitap sizi, takıntılı düşüncelerinizi yönetmenize yarayacak ve bu düşüncelerin yaşam kaliteniz üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlayacak bir dizi güvenli ve kontrollü yüzleşme egzersizine doğru yönlendirecektir.

"...OKB üzerine yazılmış en iyi kitaplardan biri..."
Robert L. Leahy




9 789759 893767

www.psikonet.com